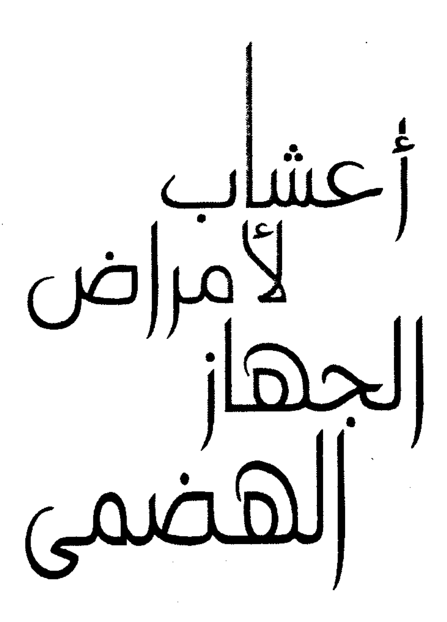
أعشاب لأمراض الجهاز الهضمى



سيد عبد الباسط



الناشــر



للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى ـ القاهرة
تليفون: 01223877921 ـ 01112227423
فاكس: 20225745679+
darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى

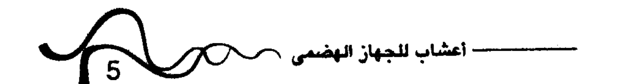


رقم الإيداع: 16020/2013
الترقيم الدولى: 978-977-746-024-8



الوصايا العشر فى استخدام الأعشاب:

- كفاءة العشبة تتوقف على عوامل كثيرة منها نضجها، وأوان جمعها، وطرق تجفيفها، وطرق تخزينها ومدة التخزين قبل الاستعمال..
- لاحظ فعالية العشبة فمعظم الأعشاب التى تحمل زيوت عطرية على سبيل المثال تنتهى فعاليتها بعد مضى ثمانية شهور على الأكثر من تجفيفها.
- ما يصلح لك من أعشاب لا يصلح بالضرورة لغيرك فلكل جسد إنسانى طبيعته، ولا تستغرب ان كانت تلك العشبة ذات فعالية معك ولكنها لم تأت بنتيجة مع غيرك مع إن المشكلة الصحية واحدة!!



- الأعشاب الطبية مجال فسيح ولا يمكن التعامل معها بهذه البساطة والمجانية (خذ من عبد الله واتكل على الله !!!) فمن الأعشاب ما هو سام ومنها ما هو قاتل، كثيرة هى الأعشاب السامة والقاتلة

- طرق تجهيز الأعشاب كثيرة، فهناك النقع فى ماء بارد، وهناك النقع فى ماء ساخن، وهناك الغلى، وهناك الطحن والتناول كسفوف، وهناك الخلط مع حامل للدواء كعسل النحل، وهناك مراهم الأعشاب الخ، هذا ولكل عشبة طريقة فى التجهيز، على سبيل المثال الأعشاب التى تحتوى على زيوت طيارة لا تغليها لان غليها يفقدها تلك الزيوت الطيارة مما يفقدها فعاليتها...

- العطار ليس بالضرورة رجل عارف بالأعشاب وخواصها الطبية فهو فى غالبية الأحيان تاجر ليس أكثر فلا تثق فى كل كلامه قبل أن تتأكد من مصادر موثوق بها..

- تخزين الأعشاب بعد تجهيزها لا بد أن يكون بحساب، فالأعشاب المنقوعة أو المغلية لا تتناولها بعد ٢٤ ساعة من تجهيزها لأنها من الممكن أن تتخمر وتخمر الأعشاب يحولها لمواد قد تكون غير مأمونة صحيا...

- لا تشترى الأعشاب مطحونة من العطار وإنما احرص أن تكون على شكلها الأصلى، وتأكد من عدم تسوسها وعدم تخزينها لفترات طويلة، فى حالة الأعشاب التى تحتوى على زيوت عطرية ستعينك الرائحة القوية على معرفة إذا كانت العشبة جديدة فعالة أم قديمة غير فعالة

- معرفة الأعشاب الطبية بوابة مفتوحة على مصراعيها لكل محب ومجتهد ومخلص، لكن تلك المعرفة لها ضريبة شاقة (من البحث النظرى والتعايش مع الأعشاب).

■ ■ ■

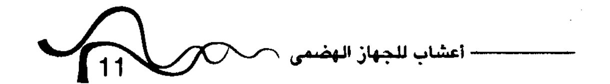
أمراض
القولــون

الردب هو أكياس
صغيرة فى بطانة القولون

أزمات عضلية وآلام فى الجانب الأيسر أسفل البطن التهاب الردب قد يفجر جدار القولون والكتان يخفف الألم ويشفى من المرض

التهاب الردب هو اكياس صغيرة فى بطانة القولون، والقولون هو الجزء الاكبر من الامعاء الغليظة. ان الاكياس الصغيرة تتقبب خارج القولون، هذه الاكياس المليئة بالبراز تسمى الردوب، كما يطلق على الحالة التى يحدث فيها اسم الردب.

يكون الشخص الذى به هذه الحالة خالى الذهن تماماً من وجودها ولكن ما ان يظهر التهاب على هذه الردوب فيبدأ المرض المسمى بالالتهاب الردبى. وفى



هذه الحالة يجب ان يستشار الطبيب اذ قد تعقب ذلك نتائج خطيرة. فقد ينجم عن ذلك انفجار فى جدار القولون وقد يؤدى ذلك الى التهاب الغشاء الذى يغلف محتويات البطن والالتهاب العام الذى يتسبب من الردب الذى اصابته العدوى وقد يأتى ايضاً نتيجة ذلك انسداد فى الامعاء.

(الأعراض)

واعراض التهاب الردب حدوث ازمات عضلية وآلام شبيهة بالتقلصات من الجانب الايسر الاسفل للبطن واذا كانت الآلام الموجودة من الجانب الايمن الاسفل للبطن فإن ذلك يعنى التهاب الزائدة الدودية. والتشخيص فى هذه الحالة يمكن ان يكون عن طريق الفحص بالاشعة السينية، بعد ان تعمل للمريض حقنة شرجية من الباريوم. تبدو بعدها الردوب واضحة، وهناك حالات شديدة يكون القولون فيها قد انفجر وقد اثر ذلك انسداد.

لقـد كـان العـلاج الغـذائى عـام ١٩٧٢م لمرضى التهـاب الردب يثير الكثير من الجدل. كـان الاطبـاء يوصـون المرضى بتناول طعام منخفض المحتـوى من الاليـاف لعـلاج المرض وذلك لحوالى ٥٠سنة من قبل، ولكن الاطبـاء وكان كثير من الاطبـاء ينصح المريض بهذا المرض لتجنب الفواكه والخضروات، ولكن كثير من النـاس استـمـروا فى اعـتـقـادهم بفـائدة الغـذاء المحتوى على الياف كثيرة، وقد تبين فيمـا بعد ان الثـقـافـات التى تتناول طعـامـاً مـرتفع المحـتـوى من الاليـاف لا يعـانون من التـهـاب الردب او توجـد فـيـه نسبة قليلة وبالتالى لا يوجد امسـاك او يوجد نسبة بسـيطة تعـانى منه. فى نفس الوقت فى الغـرب الصناعى بطعامه المصنع والغذاء منخفض المحتوى من الاليـاف ينتشـر مـرض التـهـاب الردب، كـمـا ان الامساك منتشر ايضاً.

ولقد نشر الباحث البريطانى نيل بينتر (دكتوراه فى الطب، ويعمل فى مستشفى مانورهاوس بلندن)

بحثاً فى Bnitish Medical Journul قال فيه ان امراض الردب تحدث بسبب الغذاء منخفض المحتوى من الالياف. وقد اجريت هذه الدراسة على ٧٠مريضاً بالتهاب الردب تم وضعهم تحت نظام غذائى يتكون من خبز القمح الكامل وحبوب مرتفعة المحتوى من النخالة والكثير من الفواكه والخضروات هذا الغذاء ادى الى شفاء او على الاقل تحسن ٨٩٪ من المشاركين فى البحث.

الغذاء

والآن يعرف الاطباء بالطبع ان الغذاء ذا الالياف هو وسيلة منع وعلاج هذا المرض. وعليه يجب على الناس تناول الكثير من الفواكه والخضروات والخبز والاعشاب لكى لا يعانوا من الامساك او يصابون بالتهاب الردب. ان اجدادنا كانوا يأكلون كثيرا من الالياف وقد تعودت قولوناتهم على التعامل معها، وبدون الالياف الكافية نعرف ان اشياء غريبة سوف تبدأ فى الحدوث فى امعائنا. حيث يتحرك الطعام

ببطء فى الامعاء فيحدث الامساك. واحياناً تمتلئ الجيوب الموجودة فى الامعاء (الردب) بالقليل من الطعام المهضوم او الحبوب او البذور. اذا حدث الالتهاب فى هذه الجيوب وانتفخت، فإنها تسبب الالم وبقية الاعراض الاخرى لالتهاب الردب.

ان اكثر من نصف الاشخاص فوق سن الستين لديهم جيوب ولكنها غير ملتهبة وغير مؤلمة بينما اصيب ما يقدر ب ١٠٪ بالالتهاب الردب.

ولكى تقلل من خطر الاصابة بالتهاب الردب هناك عاملان مهمان هما: الغذاء الغنى بالالياف والنشاط الرياضى وذلك حسب رأى وليد الدورى (دكتوراه فى الطب واستاذ فى قسم التغذية فى مدرسة هارفرد للصحة العامة). ولكن بينما تتناول الكثير من الحبوب الكاملة والفواكه الطازجة والخضروات، يجب ان تلاحظ بعض العوامل الغذائية الاخرى ايضاً. يجب ان تتأكد من شرب الكثير من

السوائل غير الكحولية طبعاً لكى يتحرك الطعام بشكل جيد خلال القناة الهضمية. واذا كنت مصاباً بالتهاب الردب، يجب ان تتخلص من البذور الصغيرة غير القابلة للهضم مثل بذور السمسم وتوت العليق والفراولة والجوافة والعنب والتى يمكنها ان تسد الجيب الملتهب وتسبب لك المزيد من المتاعب.

أعشاب

هل هناك ادوية عشبية لعلاج الردب الملتهب؟

نعم يوجد علاج لالتهاب الردب بالاعشاب وهى:

- الكتان

والكتان معروف وقد كتبنا عنه عدة مرات والمعروف علمياً باسم Linum usitatissimum ويستعمل فى علاج التهاب الردب حيث اثبتت لجنة الخبراء الالمان التى تقيم الادوية العشبية لصالح الحكومة الالمانية، والتى تناظر ادارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA ان استخدام ١الى ٣ملاعق كبيرة من

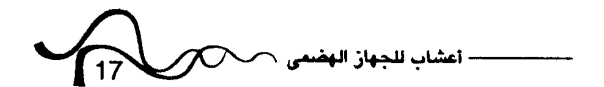
العشب المسحوق مرتين الى ثلاث مرات يومياً مع الكثير من الماء يعالج من التهاب الردب.

بذر قطونا

والمعروف باسم لسان الحمل والمعروف علمياً باسم Plantago ovata. وبذور النبات المسحوقة ذات المحتوى المرتفع من الالياف هى المادة الفعالة فى مستحضر ميتاميوسيل وغيره من الملينات التجارية التى تزيد من الكتلة الحجمية للبراز. عدة ملاعق كبيرة قليلة يومياً مع الكثير من الماء تمدك بالكمية الصحية من الالياف المانعة لالتهاب الردب.

القمح

تحتوى بذور القمح على عدة املاح معدنية منها الكالسيوم والمغنسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والكبريت والفلور والكلور والزنك والحديد والمنغنيز والنحاس والكوبلت واليود والسيليسيوم. كما يحتوى على النشا والسكر والسليليوز الدسم الفوسفورى



وفيتامينات «أ، ب١، ب٢، ب٣»، و«هـ، ك، د»، و«ب ب» (PP) وخمائر ذوابة وجكولوزيدات منها الروتين والهيبرين والكريستين والكرسيزين. يقول الطبيب الفرنسى المعاصر الدكتور فالنيه: ان القمحة هى ما يصح ان نسميها "البيضة النباتية" لأنها تحتوى اكثر العناصر الفعالة الضرورية للغذاء.

ويقول الدكتور بينتر التى اثبتت دراسته ان الشفاء من التهاب الردب يحدث عند تناول الغذاء الغنى بالالياف، ذكر ان ردة القمح تحتوى على ٥اضعاف الالياف الموجودة فى خبز القمح الكامل بما يجعلها اليافاً محبة للالياف وهذا ليس رأيه وحده فى ردة القمح. والردة هى الارخص ثمناً والاكثر امناً والاكثر فعالية طبيعية فى طرق منع وعلاج الامساك، هذا ما ذكره استشارى الجهاز الهضمى جراينت سامبسون (دكتوراه فى الطب والاستاذ فى جامعة اوتاوا بكندا).

- **الغبيراء**

وهو نبات عشبى يعرف علمياً باسم Almus rubra والجزء المستخدم منه الجذور. وقد اقترح الدكتور ديل استخدام مسحوق جذر هذا النبات لعلاج التهاب الردب وهذا النبات له تأثيرات ملينة على الجهاز الهضمى ويساعد فى الاخراج.

وقد صرحت ادارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA باستخدام هذا النبات كملطف فعال للجهاز الهضمى ويمكن استخدامه كما يستخدم الشوفان.

البطاطا البرية:

وهو نبات عشبى يعرف علمياً باسم Diuscahea villosa وهو يختلف عن البطاطا العادية فهو ليس ببطاطا وهو عشب والمستخدم منه جميع اجزاء العشب. وقد ذكرت خبيرة الاعشاب المشهورة الأمريكية كاثى كيفل مؤلفة كتاب The illustrated Henb Encyclopedia وكتاب Herbs for Health

and Healing ان هذا النبات يساعد فى تخفيف الالم والالتهابات فى حالات التهاب الردب.

البرقوق

والبرقوق شجرة يصل ارتفاعها الى ٤أمتار تسقط اوراقها فى الخريف بها ازهار وردية كثة تتوزع فى جميع اجزاء النبات. يعرف النبات علمياً باسم Pnrnus dulcis والجزء المستخدم منه الثمار الطازجة او المجففة، تعتبر ثمار البرقوق من الادوية الفلوكورية لعلاج الامساك عند المسنين. يستعمل ايضاً على نطاق واسع فى علاج التهاب الردب، وعلى المصابين بهذا المرض تناول الكثير من ثمار البرقوق الطازجة او الجافة.

البابونج

وهو نبات عشبى برى حولى كثير الازهار ويوجد فى انواع عدة الا ان النوع المستعمل هو النوع المعروف علمياً باسم Matricaica necuria. الجزء المستخدم من النبات الازهار. يحتوى على زيت طيار واهم

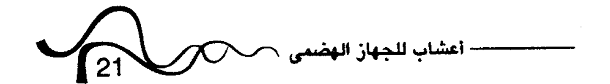
مركباته كمازولين. يستخدم البابونج لعلاج حالات عسر الهضم ومضاد للتشنج وخاصة تشنج الامعاء. ويقترح خبير الاعشاب البريطانى ديفيد هوفمان مؤلف كتاب The Herbal Handbook تناول رشفات من شاى البابونج يومياً لأن هذا العشب متخصص فى علاج التهاب الردب بسبب تأثيره المضاد للالتهاب الذى يلطف الجهاز الهضمى بالكامل. كما يقترح عمل مشروب مكون من ملعقتين صغيرتين من البابونج المجفف لكل كوب ماء فغلى ويترك لينقع مدة ما بين ١٠الى ١٥دقيقة ثم يصفى ويشرب.

علاج القولنج " المصران الغليظ "

وصفة: أكل مقدار حجم الحمصة من الصبر على الريق لمدة اسبوع.

وصفة أخرى: صبر، رشاد (الثفا)، زنجبيل.

كميات مطحونة متساوية يسف على الريق مع كوب عسل (ماء مع ملعقة طعام عسل).



شـخص يشـتكى من القـولون ومن مـدة ٢٣ سنه حتى جرب العرقسوس الشامى وليس المصرى ويوجد ذلك فى البقـالات، مغلف، ومزود بفلتر ومغلف بباك من قـصـدير ولمن اراد الطريق فـهى مكتـوبة على الكرتون مـجـرب وهو ١٠٠٪ ، واعـتـقـد ان اسـمـه (عرقسوس رمزى)." منقول "

نبات الحلبة عبارة عن نبات عشبى حولى صغير يحمل ثماراً على هيئة قرون تحمل كل ثمرة عدداً من البـذور ويوجد نوعـان من الحلبـة وهى الحلبـة البلدى العادية ذات اللون المصفـر والحلبـة الحـمراء والمعـروفة بحلبـة الخيل وهمـا يختلفـان اختلافـاً كثيراً . والحلبة المعنية هنا هـى الحلبة العادية الصفراء. وتشير الابحاث الى ان الحلبـة يمكنها ان تعـيد للقولون عـافيته وأنها تخلصـه من المخـاط الزائد وتوجـد الحلبـة فى محـلات العطارة وتوجد على هيئة كبسولات ومحببات تباع فى الصيدليات وتؤخذ عادة صباحاً ومساءً لهذا الغرض.

محاذير لمن يعانى من
القولون العصبى والقرحة والغازات

١- التقليل من حالات التوتر النفسى: وهذا يحتاج إلى بصيرة فى حياة المريض اليومية والتعرف على مواطن القلق والتوتر، ومن المهم التعرف على الطرق النفسية السليمة للسيطرة على القلق، وطرق الاسترخاء الذهنى وهذا من الممكن بمساعدة بعض الأطباء النفسانيين المتخصصين بهذا الفرع، وكذلك المشاركة فى التمارين الرياضية وشغل وقت الفراغ فى الهوايات المحببة للنفس.

٢- الاهتمام بنوعية الأطعمة: التى من الممكن أن تكون أحد العوامل المؤدية إلى اضطرابات الجهاز الهضمى وأهم هذه الأنواع هى:

(أ) البقول: مثل الحمص، الفول، الفلافل،العدس، الماش وأنواع مختلفة من الخضراوات والتى ينتج عن هضمها

كميات من الغازات المسببة للإضرابات الهضمية.

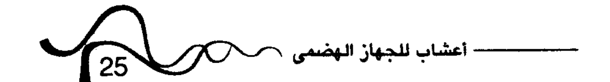
(ب) الحليب: وكذلك من الممكن أن يشتكى المريض من سوء هضم الحليب المسبب فى كثير من الأحيان إلى انبعاث كمية كبيرة من الغازات أثناء عملية الهضم ويشتكى ٤٠٪ من المرضى من صعوبة هضم سكر الحليب.

(ج) العلكة: والتقليل من مضغ العلكة والتى تساعد على ابتلاع كمية كبيرة من الغازات أثناء عملية المضغ.

(د) المشروبات الغازية: بأنواعها المختلفة حيث أنها تحتوى على كميات من غاز ثانى أكسيد الكربون مما يؤدى إلى انتفاخ فى منطقة البطن واضطرابات فى الجهاز الهضمى.

وينصح أخصائيو الجهاز الهضمى بمضغ الطعام جيدا وعدم الإسراع فى أكل الطعام، وتوفير الجو الهادئ البعيد عن الشجار، والابتعاد عن طرح المواضيع المتنازع عليها، وتجنب الضجيج أثناء وجبات الطعام. وكذلك الابتعاد عن كل ما يزيد من القلق والتوتر النفسى أثناء الوجبات. وكذلك تجنب فترات الصيام الطويلة، والتى يتبعها عملية إملاء سريعة وبكميات كبيرة للمعدة، وتجنب الوجبات السريعة، والوجبات الدسمة والوجبات المحتوية على كميات كبيرة من البهارات والفلفل الحار.

وكذلك ينصح أخصائيو الجهاز الهضمى بتناول كميات من الألياف الطبيعية والمتوفرة فى كثير من الفواكه، والخضراوات وتناول السلطات المتنوعة. إن الدراسات لازالت تؤكد على أهمية الألياف الطبيعية لتنشيط حركة الأمعاء عامة، وحركة القولون بصورة خاصة، وكما أن هذه المواد تساعد على انتظام عملية الهضم والتبرز. وتوجد هذه الألياف الطبيعية فى



مستحضرات طبية خاصة على شكل حبوب، أو حبيبات صغيرة جاهزة للالتهام، أو بودرة قابلة للذوبان بالماء.

الحمية: الاغذية الممنوعة

- التوابل والفلفل والبهارات.
- القهوة والشاى.
- الخمر والدخان.
- الحوامض والخضر المخللة.
- الخضر الغير كاملة النضج.
- الدسم والشحوم.
- المرطبات والمثلجات.
- المشروبات الغازية.
- عدم شرب الماء والبطن فارغة.

الاغذية المسموحة بها للمريض

- عصيدة نشاء الذرة.

- مسحوق الخضار الطازجة.

- البيض المسلوق.

- مرق اللحم غير الدسم.

- لحوم الاسماك غير المالحة.

- عصير الفواكه الطبيعية.

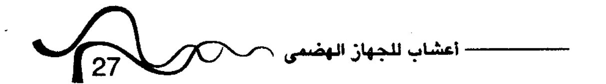
- الفواكه الكاملة النضج.

- عصير الكرنب خاصة قبل النوم.

ما هى العقاقير التى تستخدام فى هذه الحالة " القولون العصبى ":

توجد مجموعة من العقاقير الطبية الخاصة والتى من الممكن استخدامها بعد استشارة الدكتور الأخصائى للحد من الأعراض الجانبية لهذه المتلازمة. وأهم هذه العقاقير هى:

١- العقاقير الخاصة بتخفيف الآلام: فمن الممكن تناولها للحد من التقلصات التى تؤرق المريض من فترة لأخرى، ومن الممكن تناول هذه



العقاقير عند اللزوم فقط حسب استشارة الدكتور الأخصائى.

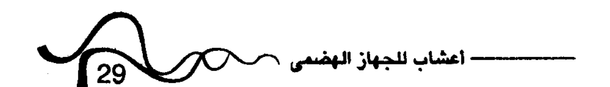
٢- الألياف الطبيعية: وهى مواد مستخلصة من كثير من النباتات الطبيعية والتى تساعد على عملية الهضم، وانتظام حركة الأمعاء ويحتاج الإنسان العادى إلى تناول من ٢٥-٣٥ جم يوميا من هذه الألياف وقد أثبتت الدراسات أهميتها فى الحد من حالات سرطانيات القولون.

٣- الأدوية المسهلة: وتستخدم فى الحالات الخاصة المصحوبة بالإمساك الشديد وهذه العقاقير متنوعة، وتعمل على انتظام القولون بطرق مختلفة ومتباينة. ومن الضرورى الرجوع إلى الدكتور الأخصائى هو الطريق السليم لاختيار أفضل الأنواع التى يحتاجها المريض.

٤- الأدوية القابضة: وتستخدم هذه العقاقير فى بعض الحالات والتى يكون فيها الإسهال المتكرر هو العرض الأساس فى هذه المتلازمة.

٥- الأدوية المقاومة للاكتئاب النفسى: والأدوية الخاصة بالاسترخاء والأدوية الخاصة للسيطرة على التوتر العصبى كلها من العقاقير الهامة المستخدمة فى مثل هذه الحالات وبدرجة نجاح كبيرة. إن استشارة الدكتور الأخصائى مهمة فى هذه الحالات للتعرف على أفضل الأنواع التى يحتاجها المريض.

فى الختام إن متلازمة القولون العصبى لا تسبب أى خطورة على الحياة. وكذلك لا تؤدى مطلقا إلى أى مرض خطير على المدى البعيد. ومن الممكن السيطرة على كثير من هذه الأعراض المزعجة لدى الكثير من المرضى باتباع التعليمات سالفة الذكر.



يمكن استخدام هذه الخلطة لعلاج القولون:

زعتر ورق، شمر، ينسون، مراميه، نعناع، زنجبيل، كراوية. بنسب متساوية تطحن جيدا وتوضع ملعقة صغيرة فى كأس ويضاف عليه ماء ساخن وتحلى وتشرب بعد الاكل ٣ مرات يوميا " بالنسبة للحوامل فلا ينصح بها وذلك بسبب وجود المرامية.

طريقة أخرى:

وعلاج هذه الحالة باستخدام: ١٠٠ جرام شمر، ١٠٠ جرام بذور قاطونة، ١٠٠ جرام زهر بابونج، ٥٠ جرام بلح إهليج، تخلط معًا مطحونة، وتؤخذ ملعقة صغيرة (أى ٣ جرامات قبل الغذاء والعشاء).

■ ■ ■

الأمراض
الباطنية الأخرى

- قرحة المعدة

- حموضة المعدة

- المغص والغازات

- الهضمية التحسسية

من أكثر الأمور المزعجة التى يشتكى منها بعض المرضى أو الناس عامة حموضة المعدة. وقد يصل الأمر بالبعض إلى الذهاب لاكثر من طبيب أو مستشفى وتناول العديد من الادوية والمستحضرات لانهاء هذه المعاناة. ولكن كى نعرف العلاج يجب علينا اولا ان نعرف ما هى مسببات حموضة المعدة وكيفية الوقائية منها. ومن أبرز أسباب الحموضة زيادة افراز حمض الهيدروكلوريك من المعدة، اما لسبب

مـرضى مـثل مـرض زولينـجـر الذى يؤدى إلى زيادة افـراز الحـمض بصورة مـتواصلة مما يؤدى لـلاصابة بالقـرحة، أو بسـبب اختـلال عـملية مـعادلة الحـمض داخل المعـدة لنقص بعض الأنزيمـات، أو بسـبب عـدم انتظام عـملية الأكل امـا بالأكل المتواصل (مـكسـرات، حلويات) أو شـرب (القـهـوة، الشـاى) مما يـؤدى إلى افراز الحمض بصورة متواصلة طوال اليوم، أو بسبب التدخين.

ومما يزيد المعاناة فى بعض الأحيان وجود ضعف فى عـضلة الاغـلاق أسـفل المرىء مما يؤدى إلى ارتجـاع الحـمض الموجـود فى المعـدة إلى المرىء وبالتـالى الشـعور بالآم حـادة جـداً خـصـوصـاً عند الاستلقاء على الظهر.

وهنا تبرز أهمية الحكمة الطبية القائلة: الوقاية خير من العلاج ولكن كيف تكون الوقاية من حموضة المعـدة؟ اولا يجب الاعـتدال فى الأكل خـلال اليـوم

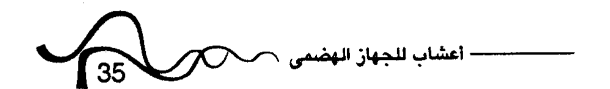
وذلك بتوزيع الوجبات إلى ثلاثة فترات رئيسية مع الحرص على تنوع الغذاء فى كل وجبة.

ثانياً الحرص على عدم الاكثار من الأكل بين الوجبات الرئيسية حتى لا يحدث افراط فى افراز الحمض طوال اليوم. ثالثاً يجب الاعتدال فى شرب القهوة والشاى والمشروبات الغازية التى تؤدى إلى افراز الحمض بصورة كبيرة.

الحرص على تناول الخضروات الطازجة مثل الطماطم والخيار والفواكه المعتدلة الحموضة مثل التفاح وذلك لمعادلة الحمض داخل المعدة.

يجب الحرص على عدم الأكل أو الشرب قبل النوم بساعتين على الأقل حتى لا يؤدى افراز الحمض إلى الارتجاع أثناء النوم حيث يكون الإنسان مستلقياً اما على ظهره أو جانبه.

أما فى حالة ازدياد المشكلة تعقيداً فينصح بمراجعة طبيب أمراض الجهاز الهضمى لاجراء منظار للمعدة والمرىء لمعرفة السبب، ويعتبر علاج



حموضة المعدة من أكثر الأدوية رواجاً وهذه الأدوية تنقسم إلى عدة أنواع كالتالى:

- الادوية المضادة للحموضة مثل دواء مالوكس.
- الادوية التى تثبط افراز الحمض مثل دواء زنتاك.

وهذه هى أكثر الادوية شيوعاً واستعمالا، ولكن هناك أدوية اخرى يتم صرفها حسب الحالة المرضية بمعرفة الطبيب المختص.

ولكن يبقى الأهم فى التعاطى مع حموضة المعدة وهو الوقاية دوماً وأبداً.

وصفه لعلاج الحموضة:

وهو عباره عن قشر الرمان (يجمع قشر الرمان ويجـــفف ومن ثم يطحن ناعم ثم يمكنك تناوله بطريقتين تختار اى منهما :-

الطريقة الاولى:

- غلى كوب من الماء فى ابريق واضافة ملعقه صغيره من مسحوق قشر الرمان اليها...

ومن ثم يشرب كالشاى ولكنه يختلف عنه فى أنه سيكون شديد المرارة.

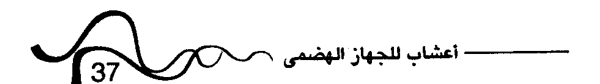
الطريقه الثانيه هى:

- اضافة ملعقة من مسحوق قشر الرمان الى علبـــة زبادى طازجـــه تخلط ومن ثم يتم تناولها... هذا اذا ما تتحمل مرارة الطريقه الاولى.

وهذه الطريقه مجربه وتعتبر دواء ناجح لحموضة المعده والحرقان فى الحالات العاديه وليست المزمنه او الحالات المتأخره والتى ينصح فيها باستشارة الطبيب والكشف الطبى السليم حتى لا تحدث أعراض جانبية.

١ - شرب العرقسوس من افضل المشروبات لعلاج الحموضة.

٢ - اكل الخس.



٣ ـ شرب اللبن والحليب بدون سكر.

العنب وحموضة عسر الهضم

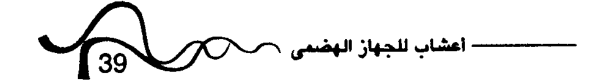
ورد سؤال من القارئ أحمد العسعوس من مدينة الدمام يقول فيه انه يعانى من حموضة بعد تناول وجبة دسمة او عسر هضم فهل هناك فاكهة تساهم فى الحد من هذه الحموضة وخصوصاً انه يتناول الحليب فيحس ببعض التحسن بعد ذلك؟

– مما لا شك فيه يا أخ "أحمد" أن هناك بعض الناس يصاب بحموضة وخصوصاً بعد الأكل والتى تنتج من عملية عدم سهولة الهضم او عسر الهضم ولقد لوحظ ان "للعنب" فائدة جيدة فى خفض هذه الحموضة الناتجة من عسر الهضم حيث أن العنب يحتوى على العديد من الأحماض الطبيعية والتى لها تأثير قاعدى (عكس الحموضة) مما يؤدى إلى معادلة هذه الحموضة وهو يعمل بشكل مشابه للحليب حيث إن الحليب كذلك يتصف بالقاعدية

حـيث يؤدى الحليب إلى خـفض الحـمـوضـة إلا أن العنب يمتاز عن الحليب فى هذا الخصوص حيث انه اسـهل هضـمـاً من الحليب كـمـا ان عـصـيـر العنب يسـاعـد فى الحـد من حـالات الامسـاك حـيث يقـوم العنب بتنظيف البطن ويسهل حركة الامعاء.

وعـموماً فى حـالة اصـابتك بالامسـاك فـان العنب يحد من الاصـابة بالامسـاك ولذلك يمكن اسـتخدام العنب كـمسـهل للكبـار والصـغـار وكـذلك فـان العنب يتصف باحتوائه على الألياف ذائبة وغير ذائبة مما يجعله يسـاهم فى عـملية تصـفـية الدم وتنقـيـته من السـمـوم ويمكن اسـتـخـدام العنب طـازجـاً كـثـمـار أو كزبيب.

أحدهم يقول إنه يعـانى من حـرقان وحـموضـة فى المعدة ويرغب استعمال دم الأخوين لكن لا يعرف عن الكمية كما يسـأل عن الكثيراء ماهى وأين يجدها وكم يستعمل منها مع دم الأخوين؟



- يمكن استخدام نصف ملعقة إلى ملعقة من مسحوق دم الأخوين وإضافة ربع ملعقة من صمغ الكثيراء وهو موجود لدى العطارين ايضا، ثم تضاف الى ملءكوب ماء مغلى ويترك لمدة عشر دقائق ثم يشرب مرة واحدة فى اليوم.

قرحة المعدة وعلاجها بالأعشاب:

تقع المعدة فى القسم الأعلى من البطن، وظيفتها تلقى الطعام بعد مضغه، ومعظم أمراض المعدة والأمعاء يعود السبب فيها الى عطب فى أعضاء الجهاز الهضمى وتحدث قرحة المعدة فى الرجال ثلاثة أمثال ما تحدث فى النساء، والناس فوق سن الأربعين أكثر تعرضا لقرحة المعدة والاثنا عشر وتسبب التهابات بالأنسجة.

الأسباب:

١ ـ الوراثة.

٢ ـ زمرة الدم.

٣ ـ زيادة افراز العصارة المعدية.

٤ ـ التعرض للضغوط النفسية والعصبية والاضطرابات النفسية.

٥ ـ سوء العادات الغذائية.

٦ ـ الشراهة فى الأكل وعدم التقيد بمواعيد وجبات الطعام.

٨ ـ الافراط فى تعاطى المشروبات الكحولية والخمور والموستاردة.

٩ ـ القلق النفسى أو الحزن المستمر أو الندم الدائم على فقد عزيز أو مال.

١٠ ـ نتيجة زيادة حموضة أو ضعف الجدار الداخلى للمعدة.

١١ ـ الاجهاد العصبى والافراط فى التدخين.

١٢ ـ الافراط فى تناول المواد التى تهيج جدار المعدة وخاصة الأغشية المبطنة له (المادة المخاطية التى تحمى جدار المعدة) ويأتى على رأس هذه المواد :-

- الأقـراص والكبـسـولات التى تحـتـوى على مواد حمضية مثل الأسبرين ومشتقاته.
- المواد الصلبة صعبة الهضم.
- المواد الحـريفـيـة الزائدة مثل الشطة والمواد الاخرى المهيجة.
- شرب الشاى والقهوة على معدة فارغة.
- تناول الاطعمة الساخنة جدا.
- شـرب المياه الغـازية وبعض الاقراص الفـوارة تؤذى جدار المعدة.
- الاجهاد العقلى.

بعض الاعراض:-

١ ـ ألم كـألم الجـوع بأعلى البطن عند نهـاية عظم القفص الصدرى.

٢ ـ الشعور بألم أسفل الصدر خاصة عند الشعور بالجوع.

٣ ـ يرافق الألم حرقة وغثيان وقيء أيضا يقل الوزن.

٤ ـ زوال الالم بعد الأكل أو شرب اللبن أو تناول دواء طبى كيميائى.

٥ ـ بخر الفم ويستطلق معه البطن.

٦ ـ قلة الشهوة للطعام.

٧ ـ الشعور بنفخة فى البطن وحرقان أعلى المعدة.

علاج القرحة (المعدة والامعاء)

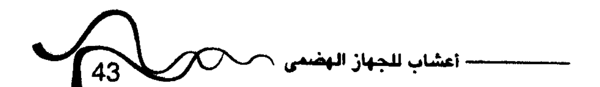
وتقوية جدار القناة الهضمية

- يستخدم مطحون قشر الرمان مع العسل الاصلى يوميا على الريق ملعقة واخرى قبل النوم

- الموز علاج جيد للقرحة

وصفة لعلاج القرحة المعدية والاثنا عشرية

ـ ٥٠٠ غ مسحوق عرق السوس و١٠٠غ عسل نحل منزوع الرغوة.



- يمزجان جيدا يؤكل منه ملء ملعقة على الريق وقبل النوم.

ومن علاج القرحة بالأعشاب:

- يؤخذ: قشر رمان (٣٠ جرام) - كثيراء (١٠ جرام) - حب الرشاد (١٠ جرام) - مرمرية (٢٠ جرام) - عرق السوس (١٧ جرام) - بذر الكتان (١٠ جرام) - شمر (٢٠ جرام) - ريحان (٢٠ جرام) - نعناع (٢٠ جرام) - بابونج (٢٥ جرام) - ينسون (٣٠ جرام).

طريقة الاستعمال:

- تخلط الأعشاب بعد طحنها ويؤخذ ملعقة صغيرة على كوب ماء مغلى ويحلى بالعسل، ويشرب قبل الأكل ثلاثة مرات يوميا لمدة أربعين يوم، مع الحمية من الأسباب التى تسبب قرحة المعدة.

علاج قرحه المعدة والحرقان وهذا العلاج مجرب

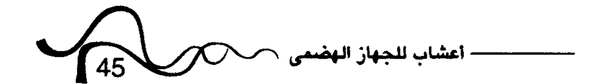
احضر ورق مراميه وورق زعتر وبقدونس ثم قم بأخذ كميه ملعقه وسط من كل نوع واسكب عليها

الماء المغلى فى كوب واتركها لمده عشر دقائق واشرب منها يوميا لمده اسبوعين او ثلاثه قبل النوم وان شاء الله تشوف العافيه.

أعشاب مفيدة للقرحة

عرقسوس

يعتبر الأطباء الألمان أكثر انفتاحاً من غيرهم فى استعمال الأدوية العشبية ولذلك قامت دراسات موسعة على كثير من الأعشاب التى يمكن ان يستفاد منها فى مجال الرعاية الصحية ومن ضمن تلك الاعشاب جذور عرقسوس الذى سبق أن تحدثنا عنه مرات كثيرة فى صفحة عيادة الرياض، لقد اعتبره الدستور الألمانى مع بعض الدساتير العالمية الأخرى أحد الأعشاب الهامة فى علاج أمراض كثيرة ومن أهمها قرحة المعدة والاثنى عشر ويحتوى عرقسوس على عدة مركبات مضادة للقرحة ومن أهمها مركب حمض الجلاسيرازين الذى يشبه تأثيره تأثير



الكورتيزون ولكنه لا يسبب التأثيرات الجانبية التى يسببها الكورتيزون وهو مضاد للالتهابات ويعتبر عرقسوس من أفضل المواد لعلاج عسر الهضم الناتج عن القرحة والجرعة من مسحوق عرقسوس هى ملعقة صغيرة فى ملء كوب ماء سبق غليه وتقلب جيداً ثم تغطى مدة ما بين ١٠- ١٥دقيقة ويشرب بمعدل ثلاثة أكواب فى اليوم.

ويفضل استخدامه بعد الأكل بساعتين ولا تزيد مدة استعماله على ستة أسابيع وعلى المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم ومرضى السكر ومرضى القلب والذين يعانون من أمراض السمنة والحوامل عدم استعمال عرقسوس ويمكنهم استبداله بأحد الأعشاب الأخرى.

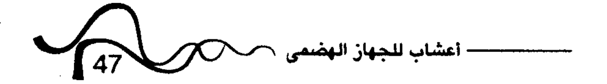
الزنجبيل

والزنجبيل لا يعرف الناس عنه كثيراً وخاصة فيما يخص تأثيره على قرحة المعدة والاثنى عشر

فـقـد عـرف الـزنجـبـيل ان له تـأثيـر فـعّـال ضـد الالتـهـابـات. والزنجبـيل يحـتـوى على ١١مـركبـاً لهـا تأثيرات على قرحة المعدة.

كـمـا ان لـهـذه المركـبـات تأثيـر ضـد البـكتـريا ومن بينهـا البكتيريا التى تحدثنا عنها فى الأسبـاب، لقد قال الدكتور Paul Schulick من نيو إنجـلاند ومؤلف كـــتـــاب بعنوان Ginger Common Spice and Wonder Drug ان الزنجبيل إذا مـزج بعسل طبيعى فإنه لا يوجد له مثيل فى عـلاج القرحة ولا سيما ان للعسل أيضـاً تأثير على البكتريا. كما يضيف الدكتور بول ان الزنجبيل كان مفتـاح علاجه من القرحـة وانه يتنـاول يوميـاً حـتى بعـد شـفـائه مـخلوطاً مع فـواكـه الكوكتيل الذى يتناوله والذى يتكون من (مـوز،اناناس، قليل من مسـحوق القرفة، قليل من مسـحوق القرنفل، مسحوق الزنجبيل وعسل).

يقـول الدكـتـور Paul Schulick من نيـو إنجـلاند ومـؤلف كتـاب بعنوان Ginger Common Spice and

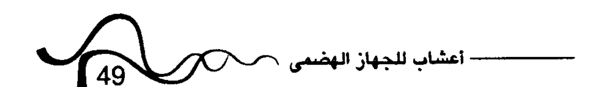


Wonder Drug ان الزنجبيل إذا مزج بعسل طبيعى فإنه لا يوجد له مثيل فى علاج القرحة ولا سيما ان للعسل أيضاً تأثير على البكتريا. كما يضيف الدكتور بول ان الزنجبيل كان مفتاح علاجه من القرحة وانه يتناول يومياً حتى بعد شفائه مخلوطاً مع فواكه الكوكتيل الذى يتناوله والذى يتكون من (موز،اناناس، قليل من مسحوق القرفة، قليل من مسحوق القرنفل، مسحوق الزنجبيل وعسل).

الموز

كلنا نعرف الموز الذى يعرف علمياً باسم Musa Paradisiaca وثمار الموز عرفت من مئات السنين كعلاج لمشاكل الجهاز الهضمى وذلك بسبب تطريته للقناة الهضمية. وفى دراسة أجريت على حيوانات التجارب ثبت تأثير الموز على القرحة، يمكن لمريض القرحة تناول إصبع موز واحدة مع كوب من الحليب الدسم ذى القشدة وذلك قبل تناول الوجبة الغذائية بحوالى نصف ساعة مع ضرورة أن يكون الحليب بارداً.

لما له من فائدة فى علاج قرحة المعدة والاثنى عشر. يعتبر عصير الملفوف الطازج من الأدوية الناجحة لعلاج القرحة وحيث إن عصير الملفوف يحتوى على مركبين هامين هما جلوتامين وإس ميثايل ميثايونين وقد عملت دراسة من قبل الطبيب Melvyn Werbach الأستاذ الاكلينيكى المساعد فى الطب النفسى بجامعة كاليفورنيا فى لوس انجليس ومولف كتاب بعنوان Nutritional Influences on Illness حيث أعطوا مرضى القرحة عصير طازج للملفوف كعلاج للقرحة واتضح من الدراسة أن ٩٢٪ تحسنت القرحة لديهم بشكل ملحوظ جداً خلال الثلاثة الأسابيع الأولى مقارنة بعدد ٣٢٪ من المرضى الذين يتم علاجهم بمادة كاذبة لا تحتوى على الملفوف. كما قامت دراسة أخرى عل مرضى اعطوا مركب الجلوتامين بجرعة يومية مقدارها ١,٦٠٠ ملليجم وقد اثبتت هذه الدراسة ان نتائج هذا المركب



كان أفضل من نتائج مضادات القرحة الكيميائية المستخدمة فى علاج القرحة.

والجرعة المقترحة من عصير الملفوف هى ربع إلى ثلث ملفوفة مرة واحدة فى اليوم وحيث انه من الصعب شرب عصير الملفوف الطازج على بعض المرضى فإنى اقترح عمل الشربة التالية: ٣ أكواب ماء، ٢ كوب ملفوف قطع، ١كوب كرفس مقطع، نصف كوب بامية مقطعة، نصف كوب بصل مفروم، نصف كوب فلفل أخضر مقطع، كمية قليلة من الفلفل الأحمر المجروش، كمية قليلة من الزنجبيل المسحوق، كمية قليلة جداً من الفلفل الأسود وكمية قليلة جداً من مسحوق القرفة وكمية قليلة من القرنفل المسحوق وقليل من مسحوق عرقسوس.

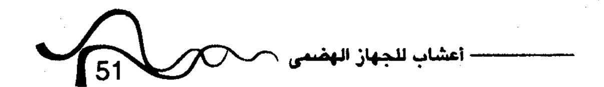
يوضع الماء والملفوف والكرفس والبامية والبصل والفلفل فى قدر ثم يوضع على النار حتى الغليان وذلك على نار قوية ثم بعد الغليان تخفض النار ويغطى مع التحريك بين فترة وأخرى حتى تكون المواد طرية

وناضجة ثم تضاف المنكهات على رؤوس الأصابع من كل من الفلفل الأحمر والزنجبيل والقرفة والقرنفل وعرقسوس وتحرك جيداً ثم تشرب بالصحة والعافية.

الأذريون

كمضاد لقرحة المعدة والاثنى عشر. لقد قامت دراسة اكلينيكية فى أوروبا عن نبات الأذريون واثبتت الدراسة فعالية هذا النبات ضد القرحة واقترحوا أن هذا العشب له فائدة كبيرة فى علاج القرحة. ويحتوى هذا النبات على مركبات كثيرة اثبتت أن لها تأثيرات مضادة للبكتيريا ومضادة للفيروسات ومنشطة لجهاز المناعة. كا انها تستخدم من عشرات السنين ضد التهابات المعدة.

والطريقة أن يؤخذ حوالى خمس ملاعق صغيرة من أزهار نبات الاذريون الجافة وتضاف إلى ثلثى كوب من الماء سبق غليه وتترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتان فى اليوم.



البابونج

نبات البابونج عبارة عن نبات عشبى الجزء المستخدم منه أزهاره، يحتوى على زيت طيار وأهم مركبات هذا الزيت الازولين. يستخدم مغلى البابونج فى أوروبا كمشروب لعلاج القرحة، وقد نصح عدد كبير من العشابين المتميزين باستعمال هذا النبات. وقد قال الطبيب رودلف فرتزويس عميد الأعشاب الطبية الألمانية ومؤلف كتاب Herbal medicine أن البابونج هو الوصفة المفضلة لعلاج القرحة ولا يوجد وصفة أخرى يمكن أن تجاريه من المستحضرات الكيميائية المشيدة المستخدمة لعلاج القرحة. أن أزهار البابونج تستخدم بكثرة كمهضم وفى أوروبا يعتبر البابونج مميز لعلاج مشاكل الهضم ومن بينها القرحة الهضمية ذلك لأنه يقوم بعمل مضادات للالتهابات ومضاد للمغص والتقلصات ومطهر بالإضافة إلى خواصه المطرية للمعدة، وقال إنه لو كان عنده قرحة فإنه لن يستعمل غير البابونج مع عرقسوس. تستخدم أزهار البابونج

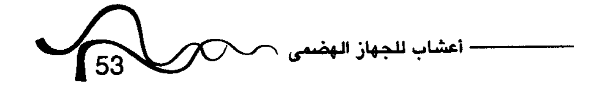
مثله مثل الشاى ملء ملعقة كبيرة من الأزهار تنقع فى ملء كوب ماء سبق غليه لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين فى اليوم.يوجد من البابونج مستحضرات على هيئة شاى ومستحضرات مقننة.

الأناناس

والأناناس مشهور وهو نبات عشبى صغير جداً لا يصل ارتفاعه المتر الواحد وموطنه الأصلى جنوب أمريكا ويزرع من أجل الحصول على ثماره المميزة.

يعرف الاناناس علمياً باسم Ananas Comosus تحتوى ثمار الأنانس بروميلين Bromelain وهو بروتين من فئة الانزيمات وهو المسؤول عن معادلة الحمض الزائد فى المعدة.

كما يحتوى على كمية كبيرة من فيتامينات أ وج تستخدم ثمار الأناناس غير الناضجة لتحسين الهضم وزيادة الشهية وتزيل سوء الهضم، ويقال إن الثمار مقوية للرحم.



كما أن الثمار الناضجة تبرد وتطرى وتستعمل لتهبيط غازات المعدة وتقلل من حموضة المعدة وألياف ثمار الأناناس لها فائدة عظيمة ضد الإمساك. يعتبر عصير الأناناس مهضم ومقو ومدر.

الفلفل الاحمر

كلنا نعرف الفلفل الاحمر (الشطة) وأول ما يسمع الشخص اسم الشطة يتبادر إلى ذهنه انها خطيرة على قرحة المعدة والاثنى عشر والعكس صحيح فقد اثبتت الدراسات أن الشطة التى تحتوى على مركب الكبساسين وهو المركب المسؤول عن حرارة الفلفل الاحمر تحمى المعدة من القرحة وقد ثبت أن هذا المركب يمنع تكون القرحة. بالإضافة إلى ذلك فإن الفلفل الأحمر مضاد جيد للانتفاخ والغازات ومقوى معدى ويزيل آلام العضلات ومطهر ومعرق ويزيد من انسياب الدم إلى الجلد ومهدئ جيد.

يجب عدم الاكثار من استعمال الفلفل الأحمر حيث إن الاستعمال المستمر له بجرعات عالية قد

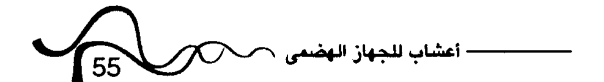
يسبب تلف فى الكبد وفى الكلى. يوجد فى الأسواق المحلية مستحضرات من الفلفل الأحمر مقننة وجرعاتها مأمونة الجانب.

الكركم

ويستخدم الكركم على نطاق واسع فى الهند وآسيا لعلاج القرحة ويقولون إن الكركم نعمة من الله على الفقراء فهو علاج القرحة عند الفقراء وبعد دراسات عملت فى تايلندا وجد أن أخذ كسبولات محضرة من الكركم تحتوى على ٢٥٠ملليجم بمعدل كبسولة ثلاث مرات يومياً تشفى القرحة ويقال إن الأدوية المشيدة لعلاج القرحة كان سعرها ثمانية أضعاف سعر كبسولات الكركم ولذلك يقال استخدم الكركم حتى لو كنت غنياً.

قشور ثمار الرمان

قشر الرمان الطازج أو المجفف وعسل النحل النقى: تشتهر المناطق الباردة فى المملكة بزراعة



الرمان ويعتبر من أجود أنواع الرمان وقد ذكر الرمان فى القرآن الكريم كما ذكر فى بعض الأحاديث وحديثا ليس غذائياً فقد قيل عنه الكثير ولكن حديثا يتركز حول قشور ثمرة الرمان التى تحتوى على مواد عفصية (Tannins) بنسبة ٢٠ ٢٥٪ وهو عبارة عن Gall tannins والذى يشمل Granatine، Punicalagin، Punicalin. وقد وجد أن استخدام مسحوق قشر الثمرة إذا مزجت مع العسل النقى يعطى نتائج ايجابية ضد قرحة المعدة ويجب ملاحظة عدم استخدام مسحوق الثمار لوحده بل يجب مزجه مع العسل النقى وقد جريت هذه الوصفة على عدد كبير من المرضى وأعطت نتائج جيدة، تستخدم كميات متساوية من مسحوق ثمار الرمان الجافة أو مفروم ثمار الرمان الطازجة وعسل النحل النقى ويؤخذ من هذا المزيج ملعقة صغير على جرعات بمعدل ثلاث مرات فى اليوم وتؤخذ قبل الوجبة الغذائية بحوالى ربع ساعة ملعقة كبيرة.

ملاحظة هامة يجب عدم الاستمرار فى تناول هذا العلاج بعد الشفاء كما يجب عدم زيادة الجرعات عن الجرعات المحددة وعدم استخدام المسحوق بدون عسل.

عصير البطاطس الطازج

من منا لا يعرف البطاطس لكن كثير منا يجهل تأثيره على قرح الجهاز الهضمى. البطاطس نبات عشبى حولى يعرف علمياً باسم Solanum Tuberosumوالجزء المستخدم منه الدرنات الموجودة فى جذور النبات والتى قد يصل وزن بعضها كيلوجرام إن لم تكن أكثر وبقية أجزاء النبات سام جداً.تحتوى درنات البطاطس على كمية كبيرة من النشأ وكمية كبيرة من الفيتامينات مثل أ، ب١، ب٢، ج، ك، ومعادن وبالأخص البوتاسيوم وكمية صغيرة من قلويد الاتروبين تستعمل البطاطس على نطاق واسع فى الغذاء، ويعتبر نشأ البطاطس أحد أنواع

النشأ الموجودة فى دساتير الأدوية والذى يدخل فى كثير من المستحضرات الصيدلانية. لقد عملت دراسة على عصير البطاطس بجرعات محددة على قرحة المعدة والاثنى عشر واثبتت تأثيرها على القرحة ويعود السبب إلى قلويد الأتروبين الذى يقلل من إفراز الحامض على جدران المعدة والجرعة المحددة هى حبة متوسطة تقشر ثم تفرم جيداً ويشرب مرة واحدة فقط فى اليوم ويجب عدم إضافة الملح أو المنكهات إلى هذا العصير. كما يمكن استخدام هذه الوصفة خارجياً لتخفيف آلام المفاصل والصداع وآلام الظهر والطفح الجلدى والهيمورويد وتستخدم كلبخة توضع على المكان المصاب.

الخروب أو الخرنوب

نبات الخروب عبارة عن شجرة كبيرة تعطى ثمار قرنية طويلة ذات لون نبى إلى مسود عند النضج وتتميز بصلابتها. تعرف علمياً باسم Ceratonia

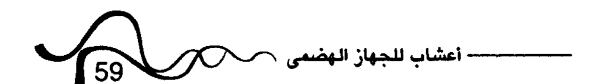
Siliqua وموطن النبات الأصلى هو الجنوب الشرقى لأوروبا وغرب آسيا وشمال افريقيا.

يزرع الخروب من أجل ثماره الغذائية.

إن الجزء المستخدم من النبات طبياً هى الثمار وقشور الساق.

تحتوى ثمار الخروب على كمية كبيرة من السكر تصل إلى ٧٠٪ ودهون ونشأ وبروتين وفيتامينات ومواد عفصية.

تستعمل بذور ثمار الخروب لعلاج قرحة المعدة وذلك بتحميصها مثل القهوة ثم تطحن ثم يضاف إلى مقدار ملء كوب ثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق البذور ويغلى مع الماء مثل القهوة ثم يزاح من على النار ويترك حتى يبرد يؤخذ كوب يومياً نهاراً وعلى عدة جرعات ولمدة أسبوع ثم يرتاح المريض أسبوعاً ثم يعاود استعماله لمدة أسبوع آخر وهكذا أسبوع بعد أسبوع حتى الشفاء.



المغص:

المغص المعوى لدى الكبار والصغار:

تؤخذ ملعقة كبيرة من اليانسون، وتطبخ فى ربع لتر من الماء، وتشرب على ٤ حصص فى اليوم، فانها تسكن المغص.

يشرب الكمون المدقوق ممزوجا مع الخل مقدار ملعقة كبيرة، فانة يسكن المغص الشديد.

سائلة تسأل: هل استخدام مغلى الحلبة واليانسون مضر للرضع خاصة إذا استخدمت عاماً كاملاً للرضيع ؟

استخدام مغلى مزيج من الحلبة واليانسون لأى طفل عمره أقل من سنتين يسبب اضراراً على جسم الطفل حيث إن الطفل فى نمو مضطرد والمراجع العلمية تنصح بعدم إعطاء الرضيع أياً من الأدوية العشبية قبل سن الثانية لاسيما إذا كان مزيجاً من عشبتين فأكثر ولكن بالنسبة لليانسون يمكن إعطاء

الطفل عند المغص ملعقة صغيرة (ملعقة شاى) من مغلى اليانسون حيث إنه يخفف المغص مع مراعاة عدم الاستمرار فى إعطائه يومياً وإنما عند الحاجة.

اليانسون والبابونج مضادان للمغص وطاردان للغازات

يعود تطبل البطن أو ما يعرف بغازات البطن الى الهواء المتكون فى المعدة نتيجة للأكل السريع وابتلاع كميات كبيرة من الهواء، كما يمكن ان يكون نتيجة لشرب المشروبات المكربنة أو للتدخين أو لمضغ اللبان أو الحديث وفمك ملآن بالأكل أو لأكل بعض المأكولات الطبيعية التى تسبب كثرتها بعض الغازات مثل البقوليات. ويقوم الجسم بمحاولة إخراج هذه الغازات من احدى فتحات الجسم، يسبب تراكم الهواء تمدد البطن أو بمعنى أصح انتفاخ البطن.

والأطفال الرضع سواء من يتغذى منهم على حليب الأم أو الذين يرضعون من الرضّاعة يبتلعون الهواء وهم يرضعون وقد يلزم ذلك شيء من

المضـــايقـــة إذا لم يطـردوا الهـــواء عن طريق التكريع وذلك بأن يوضع الـرضيع على كتف أمـه أو المرضعة وتربت علـى ظهـره برفق مـرتين فى أثناء الرضـاعـة ومرة بعد انتهائها.

واحياناً يكون وجود الهواء فى البطن لدى البالغين رد الفعل لأطعمـة جـديدة كثـيرة وحارة أو الأطعـمـة الفـاسـدة أو تناول الطعـام والشـخص مـتـعب أو فى حالة توتر عاطفى ويشعر الشخص بالمضايقة والألم ويمكن أن يكون الألم شديداً حتى أنه يشخص أحياناً على أنه جلطة قلبية.

ويمكن حل مشكلة آلام غازات البطن بأخذ ملء ملعـقـة صـغيـرة من بيكربونات الصوديوم المذابة فى ملء كوب ماء.

ويجب عدم استعمال الحقن الشرجية والمسهلات وغـيـر ذلك من اسـاليب المعـالجة حيث إنهـا عديمـة الجدوى وضارة.

هل هناك أعشاب أو مشتقات حيوانية لعلاج تطبل البطن؟

- نعم يوجد عدد كبير من المشتقات العشبية تستعمل ضد غازات البطن، مثل:

اليانسون

من المعروف ان ثمار اليانسون مضادة للمغص وطاردة للغازات والطريقة ان تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من اليانسون وتغلى لمدة ٥ دقائق فى وعاء يحوى ملء كوب من الماء ثم يبرد ويصفًى ويشرب بعد الأكل.

البابونج

يستعمل من البابونج أزهاره التى تشبه أزهار الأقحوان حيث تعتبر طاردة للغازات ومهضمة وفاتحة للشهية وضد المغص ايضاً والطريقة ان تؤخذ نصف ملعقة كبيرة من الازهار وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلى ويترك لمدة خمس دقائق مغطىً ثم بعد ذلك يصفى ويشرب بعد الاكل مرة واحدة فقط فى اليوم.

ماء زهر البرتقال

يوجــد مــاء زهر البــرتقــال جــاهـزاً لدى بعض العطارين حيث يؤخذ مقدار خمس نقط من ماء الزهر ويضاف الى ملء كوب ماء ويشرب مباشرة بعد الأكل مرة واحدة فى اليوم وهو مفيد جداً لطرد الغازات.

الشبث

الشبث جيد جداً لطرد الغازات وللزغطة حيث يؤخذ حزمة شبث وتغسل جيداً ثم تقطع الى قطع صغيرة مع جذورها ثم يغلى مع نصف لتر من الماء ثم يشرب ملء كوب من هذا المغلى ويؤكل الشبث.

الحلبة

تعتبر الحلبة من المواد الممتازة لطرد غازات المعدة والطريقة أن يغلى ملء معلقة أكل مع ملء كوب ماء لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين فى اليوم مرة بعد الفطور ومرة أخرى بعد العشاء.

الكزبره

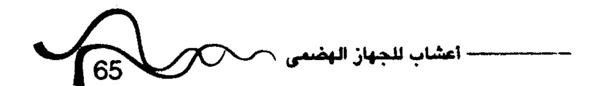
تستخدم ثمار الكزبرة كطارد للغازات حيث يستخدم ملء ملعقة كبيرة وتغلى مدة دقيقة مع ملء كوب ماء ثم يصف بعد ذلك وتشرب مرة واحدة بعد الفطور أو العشاء أو عند الشعور بغازات فى البطن.

الكمون

يستعمل الكمون (ثمار) لعلاج تشنجات البطن ولطرد الأرياح والغازات حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من ثمار الكمون وتوضع فى حوالى لتر من الماء ويغلى على النار لمدة ثلاث دقائق. ثم يبرد ويؤخذ من هذا المغلى يصفى كوب قبل الأكل بنصف ساعة بمعدل ثلاث مرات فى اليوم (جرعة واحدة قبل كل وجبة) وذلك لمدة اسبوعين كاملين.

الكراويه

تستعمل بذور الكراوية على نطاق واسع لعلاج غازات البطن حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة ويضاف



الى ملء كوب من الماء المغلى وتترك لمدة خمس دقائق ثم يصفى وتشرب مرة او مرتين فى اليوم.

البردقوش

ويعرف بالمردقوش وبالدوش والوزاب والمرزنجوش ويستعمل لطرد الغازات حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من العشب كاملاً ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلى ثم يترك لمد ٥- ١٠دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة مباشرة. كما يمكن استعمال عطن طازج من البروقوش.

ثمار العرعر

تستعمل ثمار العرعر إما عن طريق اكلها ببطء (استحلابها) أو شرب مغليها لعلاج تطبل البطن والطريقة ان تمضغ بضع حبات من ثمار العرعر وتبلع أو ان يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش الثمار وتضاف الى ملء كوب ماء مغلى ويترك لمدة ١٠دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة طعام.

حشيشة الهر

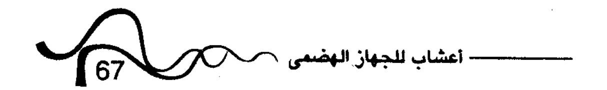
وهى عبارة عن نبات صغير من الفصيلة الشفوية حيث يستخدم مغلى هذا النبات مهضماً وطارداً للغازات والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتغمر فى ملء كوب ماء مغلى ويترك لمدة ما بين ٥- ١٠دقائق ثم يصف ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة طعام.

زيت الزيتون

يعتمد الإيطاليون على الزيتون فى طرد غازات البطن حيث يقوم على تليين جدار المعدة ويساعد على الهضم حيث يضعون كمية لابأس بها مع السلطة أو شرب ملعقة صغيرة من الزيت خلال الأكل.

العنبروت

لقد استخدم العنبروت من عدة قرون لطرد الغازات حيث يؤكل من ثمار العنبروت بعد الأكل مباشرة وهو ثمرة لذيذة ويعتبر من الفواكهة المنعشه.



الزعتر

لقد اعتاد الرومانيون الأغنياء شرب شاى الزعتر بعد الوجبات الدسمة حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الزعتر وتضاف الى ملء كوب ماء مغلى ويترك لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب بعد الوجبات ويمكن اضافة ملء ملعقة عسل نحل للتحلية.

العسل

لقد ذكر العسل فى القرآن وفى التوراة كعلاج ويستخدم العسل منذ آلاف السنين لعلاج كثير من الأمراض ومن أهمها كمادة طارده لغازات البطن حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة عسل بعد الوجبات.

القرنفل

يحتوى القرنفل (المسمار) على مادة اليوجينول كمادة رئيسية فى الزيت الطيار الذى يحويه والذى ينبه انزيم الهضم المعروف بأسم تربسين (Trypsin)

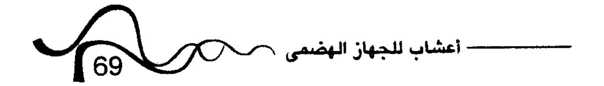
وهو طارد جيد للغازات والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة صغيرة الى ملء كوب ماء مغلى ويترك لمدة ما بين ١٠- ٢٠دقيقة ويشرب بمعدل ثلاث مرات فى اليوم أى مرة بعد كل وجبة.

القرفة

يستعمل الصينيون الدارسين أو القرفة كعلاج شعبى منذ آلاف السنين لعلاج مشاكل الهضم وبالأخص ضد الغازات أو الأرياح حيث يؤخذ ملء ملعقة شاى من مسحوق القرفة الصينية وتضاف الى ملء كوب ماء مغلى ويترك لمدة ١٥دقيقة ثم يشرب مرة واحدة بعد الغداء.

الزوفا

وتعرف بأسنان داود ويستعمل الأجزاء الهوائية من النبات بعد تجفيفه وسحقه حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات ويوضع على ملء كوب ماء مغلى ثم يترك لمدة عشر دقائق ثم يصف ويشرب بعد



الوجبات وهذه الوصفة جيدة لتسكين آلام المغص وطرد الغازات وكذلك لعلاج الأمساك.

حشيشة النحل

وتعرف بالترنجان وتستعمل الأوراق لعلاج حالات التوتر والأكتئاب وهى أيضاً طاردة للأرياح مما يجعلها مثالية لأى شخص يعانى من إعتلالات معدية. والطريقة ان يؤخذ ملء كوب ماء مغلى ويضاف له ملء ملعقة من مسحوق النبات وتترك لمدة عشر رقائق ثم تصفى وتشرب بعد كل وجبة طعام.

القنطريون العنبرى

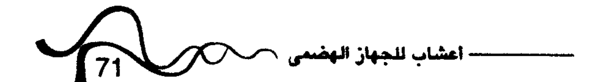
وهو نبات عشبى الجزء المستخدم منه جميع اجزاء النبات وهو يستعمل لتحسين الشهية وطارد للغازات والطريقة ان تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتوضع على ملء كوب ماء مغلى ويترك لمدة ١٥دقيقة ثم يصفى ويشرب مرة بعد الغداء واخرى بعد وجبة العشاء.

حشيشة الليمون

وهى عشبة زكية الرائحة والجزء المستعمل منها الأوراق والزيت العطرى. تستعمل حشيشة الليمون بشكل عام لعلاج المشكلات الهضمية حيث ترخى عضلات المعدة والأمعاء وتزيل آلام المغص وانتفاخ البطن وهى ملائمة جداً للأطفال على وجه الخصوص ويستعمل ملعقة صغيرة من مسحوق النبات على نصف كوب ماء مغلى ويترك خمس دقائق ثم يشرب.

حصا البان

وهو نبات عشبى عطرى معمر والجزء المستخدم منه جميع اجزاء النبات الهوائية ويستعمل حصا البان للشهية ولمشاكل الجهاز الهضمى حيث يزيل المغص والغازات ويحسن الدورة الدموية والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة متوسطة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلى ويترك مغطى لمدة ما بين ٥- ١٥دقيقة هم



يصف ويشرب مرة فى الغداء بعد الأكل واخرى بعد طعام العشاء.

نصائح عامة:

- يجب على الشخص عندما يأكل الطعام ألا يتحدث كثيراً حيث انه مع الحديث يبلع كمية من الهواء تكون سبباً فى غازات البطن.

- يجب مضغ الطعام مضغاً جيداً مع غلق الفم مع المضغ.

- يجب الإقلال من اللحوم الحمراء الغنية بالدهون.

- شرب الماء بعد الطعام مباشرة وعدم شربه خلال ساعتين بعد تناول الطعام لأن المعدة فى هذه الفترة مشغولة بهضم الطعام المنوط بها هضمة.

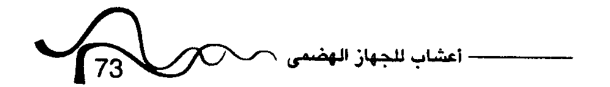
- عدم تناول أطعمة أخرى مهما كان مقدارها بين وجبات الطعام، كذلك عدم تناول طعام اكثر من اللازم.

ولقد صدق المثل الدارج الذى يقول "المعدة بيت الداء والحكمة ام الدواء". كما أن هناك مقولة أخرى هى "ما ملأ ابن آدم وعاءً شراً من بطنه".

الهضمية التحسسية:

هو مرض يصيب الأمعاء ناتج عن سوء امتصاص الأمعاء للغذاء أو بتعبير أدق اضطراب فى عملية امتصاص الأمعاء للغذاء، وهذا الاضطراب ناتج عن الحساسية التى يسببها الجليادين Gliadin الخاص بالجلوتين الموجود فى بروتين بعض الغلال والذى يوجد فى بذور القمح بشكل كبير وفى بذور الشوفان والشعير والشيلم. والجليادين يعمل كمولد مضاد ينتج عنه مناعة معقدة فى الغشاء المخاطى المبطن للأمعاء مؤدياً إلى تكدس الخلايا اللمفاوية الميتة وهذا بدوره يسبب تلف أهداب أو شعيرات وتكاثر خلايا خفية وبالتالى لا يحدث الامتصاص للغذاء.

والعلاج المناسب لمثل هذا النوع من الحساسية هو قطع أو عدم تناول أى من مشتقات القمح أو



الشوفان أو الشيلم أو الشعير ويوجد محلات خاصة بالولايات المتحدة الأمريكية تبيع غذاءا خاصا للأشخاص الذين يعانون من حساسية الجلوتين ويجب على الطبيب إعطاء المريض قائمة بمشتقات البذور السابقة والتى عادة توجد فى الشوربة وفى الصلصات وفى الآيس كريم وفى الهوت دوج (Hot dog) بحيث يتحاشى المريض أكلها ويعطى قائمة أيضاً بالبدائل، ويمكن ان يعطى بعض المكملات الغذائية مثل المعادن ومقويات الدم والفيتامينات، وفى الحالات المتقدمة يمكن ان يعطى المريض كبريتات الحيددوز بمعدل ٣٠٠ ملجم فى اليوم وحمض الفوليك بمقدار ٥- ١٠ ملجم فى اليوم وجلوكونات الكالسيوم بمقدار ٥- ١٠ ملجم فى اليوم، وكذلك يمكن ان يعطى المريض فيتامين ك بمقدار ١٠ملجم فقط وبالأخص إفرازات نسبة البروثروجين فى الدم. وفى حالة إذا كان الطفل يعانى من هذا المرض فإنه يجب وضعه على الغذاء الحقنى. وقليل

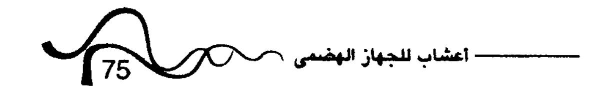
من المرضى يستعصى علاج مرضهم، وفى هذه الحالة يمكن إعطاء المريض كورتيكوسيترويدز مثل بريدنيزون بمقدار ١٠- ٢٠ملجم

فوائد وتعليمات لمرضى الانتفاخ

١- الانتفاخ هو الشعور بعدم الارتياح البطنى نتيجة لوجود الغازات أو الهواء داخل المعدة أو الأمعاء الذى يكون مصحوبا باضطراب فى حركتها - ويمكن طرد الغازات من المعدة عن طريق الفم فى صورة (تجشؤ) أو من الأمعاء عن طريق فتحة الشرج فى صورة (ريح).

٢- فاذا لم يتم اخراج الهواء من المعدة عن طريق الفم فانه ينتقل الى الأمعاء خلال ١٠ - ١٥ دقيقة حيث يخرج عن طريق الشرج فى صورة ريح خلال ثلاثين دقيقة.

٣- تجنب ابتلاع الهواء، ويجب أن تعلم أن أكثر أسباب ابتلاع الهواء شيوعا يعود الى



اضطراب عصبى يؤدى الى حدوث هذا العرض، وكلنا نبتلع كميات متفاوتة من الهواء بطريقة لاارادية مع الطعام أو الشراب، ولكن الطرق الغريبة أو الشاذة للأكل أو الشرب قد تؤدى الى ابتلاع كمية كبيرة من الهواء، وعلى سبيل المثال فان كمية كبيرة من الهواء تبتلع عندما يرتشف الطعام والسوائل بصوت مسموع وعند مص السوائل بالشفاطة أو شربها من الزجاجة مباشرة وكذلك أثناء التدخين - كما أن يتم مص أو ارتشاف الهواء لاشعوريا عند رفع الذقن أو فرد الرقبة أو جذب الحنجرة للأمام، ويمكن فى هذه الحالة اخراج الهواء مباشرة فى صورة تجشؤ مرتفع الصوت وفى هذه الحالة نجد المريض يتجشأ فى الصباح الباكر بينما المعدة فارغة - وأخيرا يجب أن تعلم أن ابتلاع الهواء يحجب أعراض بعض الأمراض العضوية كالقرحة

الهضمية وسرطان المعدة وأمراض القولون والمرارة.

٤- تصحيح العادات الخاطئة للطعام مثل ملء المعدة وتناول الأطعمة أو المشروبات المحتوية على الغازات وتناول الوجبات النباتية المتبلة التى تحتوى على كمية كبيرة من الفضلات.

٥- يجب علاج الأمراض العضوية مثل القرحة الهضمية والدوسنتاريا الأميبية والطفيليات المعوية.

٦- عادة ما تكون المعدة فارغة بعد ثلاث ساعات من تناول الطعام، أما فى حالات انسداد الفتحة البوابية للمعدة فإن الطعام قد يبقى فيها لفترة طويلة حيث يحدث التخمر ولذلك يجب علاج هذه الحالات لمنع حدوث الانتفاخ.

٧- أن وجود الغازات فى الأمعاء قد ينتج عن فعل البكتيريا على الطعام غير المهضوم

كالكربوهيدراتات غير الممتصة التى تبقى فى القولون مثل البقول والحبوب، والخضروات المورقة الغنية بالسليلوز التى يؤدى تخمرها الى اطلاق ثانى أوكسيد الكربون والميثان، كما أن تعفن البروتينات غير المهضومة بفعل البكتيريا القولونية يؤدى الى انتاج كبريتيد الهيدروجين والنشادر - ومن المعروف أن البقوليات تحتوى على مواد توقف عمل بعض الانزيمات الهاضمة للبروتينات مما يؤدى الى تراكم كميات من البروتينات غير المهضومة تتعفن بفعل البكتيريا ويمكن تجنب ذلك عن طريق طهو البقوليات طهوا جيدا للقضاء على تلك المواد المعوقة لعمل الانزيمات الهاضمة ويؤدى تناول البقوليات غير المطهية جيدا الى حدوث انتفاخ شديد، كما أن الأطعمة المقلية ليست سهلة الهضم وتمر الكربوهيدراتات والبروتينات غير المهضومة فى القولون حيث

تتخمر وتتعفن بفعل البكتيريا منتجة الغازات التى تسبب الانتفاخ ويمكن تقليل الغازات الناتجة عن البقوليات بتعاطى بعض العقاقير المضادة لنمو البكتيريا أو أحد المضادات الحيوية المضادة للبكتيريا المعوية.

٨- تجنب تناول المسهلات والملينات القوية لأنها تسبب حركة سريعة فى الأمعاء الدقيقة تؤدى الى دفع الطعام غير المهضوم الى القولون حيث يحدث التخمر والتعفن، كما أن الامساك وركود محتويات القولون يزيد من الانتفاخ لأنه يشجع نمو البكتيريا وبدلا من تعاطى المسهلات والملينات فاننا ننصح بتجنب الامساك والانتفاخ معا عن طريق تنظيم التغذية واستبعاد الأطعمة التى تؤدى الى الانتفاخ.

٩- ينصح فى بعض الأحوال بتغيير نوعية بكتيريا الأمعاء عن طريق تناول أطعمة تحتوى على

بكتيريا حمض اللبنيك مثل اللبن الرايب أو الزبادى وذلك بهدف تقليل الانتفاخ بالغازات، ولكن هذه الطريقة تبوء بالفشل عادة حيث أن باقى الأطعمة تلعب دورا أساسيا فى نمو الأنواع المختلفة لبكتيريا الأمعاء - ويزيد الانتفاخ فى حالات الإصابة بالطفيليات المعوية كالأميبا والديدان خاصة مع تناول البقوليات واللبن ومنتجات الألبان والتوابل والخضروات الليفية.

١٠- محاولة انقاص وزن الجسم حيث أن البدانة تكون مصحوبة عادة بانتفاخ الأمعاء وننصح هؤلاء المرضى بتقليل كمية السعرات الحرارية التى يتناولونها لانقاص وزن الجسم وتقليل الانتفاخ.

١١- اذا كان الريح كريه الرائحة نتيجة لتعفن البروتينات فى الأمعاء فانه يجب الاقلال من تناول منتجات اللحوم والبيض الى أدنى حد

ويستحسن استبعاد البقوليات من الطعام بينما يسمح بتناول الأرز والبطاطس بكميات صغيرة أما الخضروات الليفية كالكرنب فيمنع تناولها، كذلك يجب تجنب الأطعمة المقلية.

١٢- عادة يضاف الثوم الى الغذاء لاعطائه طعما شهيا بالاضافة الى أنه له خاصية ايقاف نمو البكتيريا فى القولون مما يؤدى الى تقليل الانتفاخ.

١٣- ينصح بتناول من ٨ - ١٠ أكواب من السوائل يوميا مما يساعد على انتظام حركة الأمعاء ولكن يجب تجنب شرب الماء أثناء الأكل حيث أن ذلك قد يزيد من الانتفاخ.

١٤- يجب تغيير عادة تناول وجبتين فقط فى اليوم الى ثلاث أو أربع وجبات صغيرة، كما يجب أن يكون العشاء خفيفا مع مراعاة تناوله قبل الذهاب الى النوم بساعتين على الأقل.

النظام الغذائى لمرضى الانتفاخ

(أ) يجب تجنب الأطعمة الآتية:

١ ـ البقوليات كاللوبيا والفاصوليا والفول.

٢ ـ الشوربة الثقيلة.

٣ ـ سلاطة الخضروات.

٤ ـ الكرنب والقرنبيط.

٥ ـ الحلويات والفواكه المجففة والمكسرات.

٦ ـ التوابل والبهارات والمخللات.

(ب) يسمح بتناول الأطعمة الآتية:

١ ـ الخبز والأرز والبليلة.

٢ ـ اللحم والسمك والدجاج والأرانب.

٣ ـ البيض بمعدل بيضتين فى الأسبوع..

٤ ـ اللبن ومنتجاته الا فى حالة الدوسنتاريا فيجب أن يخلط بالشاى أو القهوة.

٥ ـ الشوربة الخفيفة والخضروات جيدة الطهو.

٦ ـ البطاطس والبطاطا.

٧ ـ دهون طهو الطعام والزبد.

٨ ـ السكريات والمربى والعسل.

٩ ـ البسكويت والكيك.

١٠ ـ الفواكه الطازجة.

الانتفاخات والغازات فى المعدة والأمعاء

يانسون، جوزة الطيب، هيل، زنجبيل، خولجان، تين فيل، شمر، فلفل، قرفه، قرنفل، كراويه، زعتر، كزيره، نعناع، مراميه، مردقوش، بصل، خردل ابيض واسود، خزامى، ناعمه مخزنيه، حبه سوداء.... تنقع واحده من هذه الأعشاب فى ماء مغلى ويشرب المنقوع.

وصفه أخرى لعلاج الغازات والانتفاخات فى المعدة والأمعاء

ـ (يانسون ،زنجبيل، شمر، كمون، حبه سوداء، زعتر) يؤخذ نصف ملعقة من هذا المطحون ويوضع فى ماء مغلى ويشرب بعد الاكل بساعه.

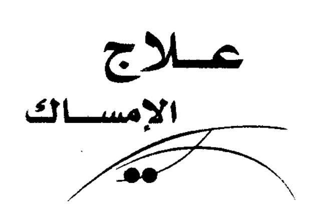
- تغلى الكراويه واليـانسـون ويعطى للطفل مع التـدفـئـة فـانه يطرد الغـازات ويسكن المغص وينوم الطفل ويريحه.

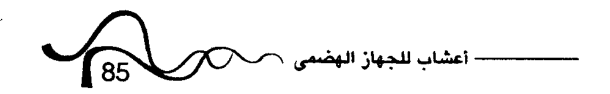
- مغلى النعناع الاخضر

- تغلى نصف ملعقة من الحبـة السوداء فى مـاء قدر فنجان.

■ ■ ■

عــلاج
الإمســـاك

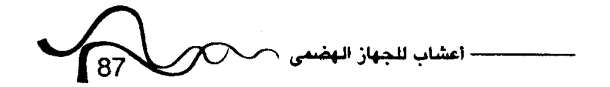




إن الامساك وركود محتويات القولون يزيد من الانتفاخ لأنه يشجع نمو البكتيريا وبدلا من تعاطى المسهلات والملينات فاننا ننصح بتجنب الامساك والانتفاخ " الغازات " معا عن طريق تنظيم التغذية واستبعاد الأطعمة التى تؤدى الى الانتفاخ والإمساك.

فالامساك هو مرض وخلل فى وظيفة الامعاء يتمثل فى ضعف حركة الامعاء وتصريف البراز (ويعد الانسان المريض فى حالة امساك اذا لم يفرغ البراز فى المعدل لاكثر من يومين او ثلاثة).

وللامساك أسباب متعددة منها سوء التغذية واستهلاك اللحوم والبيض والكاكاو والاغذية الدهنية والشحوم، والاكثار من تناول الرمان فانه يسبب



الامسـاك وكذلك تناول الشـاى اثناء تناول الطعـام يساعد على الامساك.

وكـذلك تناول الفـواكـه مـثل البـرتقـال والكيـوى والتفاح والموز والبطيخ وهذه تؤخذ قبل الاكل بساعة او ساعتين ويجب ان نعلم ان عصير للفواكه لا يفيد مثل الفواكه الطازجة وايضاً تناول خبز النخالة وزيت الزيتون والاكثار من شرب الماء المعدنى والقيام ببعض الانشطة الرياضيـة وخـاصـة المشى على الاقـدام والحـركـة والتى كلهـا تسـاعـد على التـخلص من الامساك.

ان الاستعمال المستمر للادوية او النباتات الملينة للبراز يتسبب ليس فقط فى الامساك بل ايضاً فى خـروج الامـلاح النافـعة من الجـسم ويسـبب اوجاعـاً مـؤلمة وتأثيـرات جـانبـيـة خطيـرة ومن هـذه النبـاتات السنا senna. ويجب على من يعانون من الامساك ان يروضوا الامعاء على افراغ البراز فى اوقات معينة وذلك للعمل على تنظيم الجهـاز المفـرغ للبـراز وان

عليهم اذا شعروا بالبراز ان يذهبوا الى دورة المياه فى الحال لأن حجز البراز يؤدى الى الامساك.

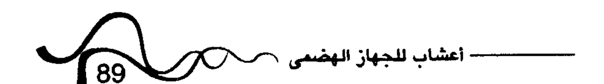
ومن الاغذية التى تساعد على تقليل الامساك والتى تنجح فى علاجه الاكثار من تناول الخضار مثل الخس والكرنب والبروكلى والبامية والملوخية والفاصوليا الخضراء والكوسة والخيار والبازلا والبقدونس والكزبرة، وكلها تفيد فى علاج الامساك.

مداومة أكل الزبيب مع العسل لعلاج الإمساك، وشرب الزنجبيل مع العسل لتسهيل الهضم وتقوية شهوة البدن.

أكل البرتقال، العنب يقضى على الإمساك.

طريقة مجربة لعلاج الامساك باذن الله

- شرب مرقة ملوخية مضافا لها سمنة غنم. وهذة الوصفة مجربة عن طريق مريضة كانت تراجع فى المستشفى لوجود امساك عندها الا ان احدى جيرانها ذكرت لها هذة الطريقة.



كيفية زيادة استهلاك الألياف فى الغذاء؟

١ ـ استعمال الدقيق البر بدلاً من الدقيق الأبيض فى تحضير الخبز.

٢ ـ استهلاك الأغذية التقليدية مثل القرصان، المراصيع، المرقوق.

٣ ـ تناول بسكويت النخالة بدلاً من البسكويت العادى.

٤ ـ تناول الخبز الأسمر بدلاً من الخبز الأبيض.

٥ ـ تناول الفواكه الطازجة. ٦ تناول كميات كبيرة من السلطة أو الخضروات. ٧ تناول الأطعمة النباتية الغنية بالبروتين مثل الفول والعدس بدلاً من اللحوم. ٨ تناول أنواع الشوربة الغنية بالألياف مثل الشوفان (كويكر)، شوربة عدس شوربة الجزر.

وهذه مقالة جيدة:

الإمساك (القبض) عبارة عن مرور صعب للبراز أو قلة فى عدد مرات التبرز (أقل من ٣ مرات فى

الأسبوع). الإمساك أيضا يمكن أن يشير إلى صلابة البراز أو شعور بالإخلاء الناقص.

كيف يحدث الإمساك؟

يوجد عاملين أساسيين يساهمان فى حدوث الإمساك:

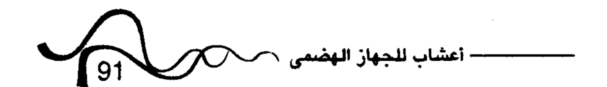
إعاقة مرور البراز بسبب ضعف حركة الأمعاء أو توقف حركتها.

نقص الماء فى البراز (جفاف) والذى يؤدى إلى زيادة صلابة البراز وبالتالى صعوبة تحركه فى الأمعاء.

ينتج عن أى من العاملين السابقين دورة تتابعيه لأسباب الإمساك (حدوث أيهما يؤدى إلى حدوث الآخر).

ما هى أسباب الإمساك؟

بصفة عامة يوجد سببين أساسيين للإمساك. سبب عضوى وهو نادر، وسبب وظيفى وهو الشائع.



أما الأسباب العضوية فهى:

انسداد فى القولون - ضيق فى الأمعاء- ورم فى القولون - اعتلال فى الشرج أو المستقيم يسبب ألم عند التبرز - بواسير- تشققات شرجية.

سقوط أو فتق الشرج (المستقيم- تشنج قولونى منعكس بسبب علة عضوية - الزائدة الدودية- المرارة

أما الأسباب الوظيفية فهى:

إمساك غذائى

هذا النوع من الإمساك هو الشائع ويعتقد بأنه يصيب ٥٪ من الناس. ويكون سببه عادات الأكل الغير صحية، كالاعتماد على تناول أنواع معينة من الطعام مثل:

- الطعام الذى لا يحتوى على ألياف وينتج فضلات قليلة كاللحوم ومعظم أنواع الأرز

- الطعام الذى يسبب قساوة أو صلابة البراز كالأجبان

إمساك بسبب تأثيرات جانبية للعقاقير

بعض العقاقير تسبب الإمساك، مثل:

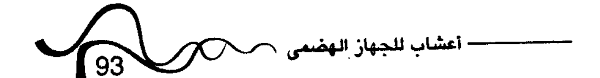
- بعض مضادات الحموضة
- بعض مخففات (مضادات) السعال التى تحتوى على الكودبين
- أملاح الحديد
- بعض أدوية ارتفاع ضغط الدم

إمساك نفسانى أو عقلى المنشأ

فى هذا النوع ربما يتناوب الإمساك مع الإسهال كما فى حالات القولون العصبى

ضعف قولونى عضلى

كما فى المرضى طريحوا الفراش (خصوصا المسنون)



إمساك بسبب العادات والطبائع

يحدث هذا النوع بسبب كبت أو تثبيط الإحساس بالرغبة فى التبرز أو بسبب تغيير فى العادات أو الظروف المعيشية

- نفسانى أو عقلى
- بعد الإقلاع عن التدخين
- السفر

إمساك بسبب اللاتوازن فى وظائف الجسم الطبيعية مثل

- نقص أو زيادة إفراز الغدة الدرقية
- داء السكرى
- زيادة مستوى الكالسيوم فى الدم
- نقص مستوى البوتاسيوم فى الدم

أسباب أخرى

- الأشهر الأخيرة من الحمل

- بعد الإسهال

- عند ارتفاع درجات الحرارة (الحمى، السخونة)

مضاعفات الإمساك

لا يعتبر الإمساك مرض خطير، ولكن امتداد مدة الإمساك لفترة طويلة ربما يؤدى لحدوث بعض المضاعفات ولعدة أسباب:

مضاعفات بسبب ارتفاع الضغط الداخلى للجوف (البطن)، وبالتالى من الممكن أن تسبب:

البواسير

دوالى الصفن فى الخصية عند الذكور

فتق إربى (سرى)

صداع

مضاعفات بسبب تخريش الغشاء المخاطى للشرج أو المستقيم بواسطة البراز الصلب:

بواسير

تشققات شرجية (شرخ بالخاتم)

سقوط أو فتق الشرج (المستقيم)

مضاعفات بسبب سوء معالجة الإمساك:

الاستخدام طويل الأمد للعقاقير المخرشة أو المحرضة ربما يؤدى إلى نقص مستوى البوتاسيوم فى الدم وتلف نهايات الأعصاب فى القولون مضاعفات بسبب العوامل النفسية مثل حدة الطبع

كيف تتم معالجة الإمساك؟

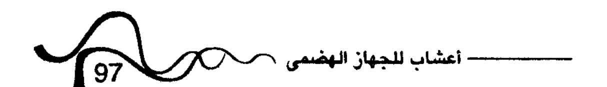
يجب المحافظة على حركة الأمعاء الطبيعية حتى لو لم يكن هناك رغبة للإخلاء (التبرز) ويجب الاستجابة للرغبة فى الإخلاء وعدم كبحها. يجب أن يحتوى الغذاء على ألياف لضمان زيادة حجم وكتلة البراز. ألياف الخضراوات غير قابلة للهضم بنسبة كبيرة ولا يتم امتصاصها وتساعد على زيادة حجم البراز. الألياف تمتص السوائل وتزيد ليونة البراز وبالتالى سهولة الإخلاء. ولهذا ينصح بتناول الفواكه والخضراوات

باستمرار. ويجب تناول قدر كاف من السوائل. يوجد عدة أنواع من العقاقير التى تستخدم لعلاج الإمساك ويطلق عليها اسم الملينات أو المسهلات. يجب استخدام الملينات والمسهلات بحذر. فربما تؤثر على امتصاص بعض العقاقير أو يكون هناك موانع للاستعمال. يمكن تقسيم الملينات والمسهلات كالتالى::

ملينات لزيادة الكتلة والحجم

بالإمكان استخدام هذا النوع من الملينات لفترات طويلة وبأمان. ويعمل هذا النوع ببطء ولطف لتعزيز الإخلاء. الاستعمال الأمثل لهذه المجموعة يشتمل على زيادة الجرعة بالتدريج مع تناول كميات إضافية كافية من السوائل إلى أن يتم تكوين حجم وكتلة وليونة مناسبة للبراز.

هذا المنهج العلاجى ينتج تأثيرات طبيعية ولا يؤدى لتشكيل عادة لتناول الملين (لا يتم التعود والاعتماد على الملين للإخلاء).



ملينات مبللة

تلين البراز بزيادة مقدرة البلل للماء المعوى. وتسمح للماء أن يدخل الكتلة البرازية لتلينه وزيادة كتلته. زيادة كتلة البراز ربما تحفز حركة الأمعاء والبراز اللين يتحرك بشكل سهل.

مسهلات ارتشاحية

وتستخدم لبعض إجراءات الأمعاء التشخيصية.

مسهلات مفرزة منبهة

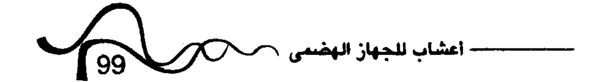
وتستخدم لبعض إجراءات الأمعاء التشخيصية.

قال أحد الأصدقاء إن هناك حبوبا تظهر بين الحين والآخر فى الفم تنتشر فى كل أنحاء الفم كل أسبوعين أو ثلاثة باللسان وتحت اللسان وفى اللثة من الداخل والخارج.

والسؤال الثانى يقول أن عنده إمساك مزمن منذ الصغر ولم ينفع معه جميع الأدوية حتى الحلول الذى

يبيعه العطارين كمسهل. كما يقول إن لديه قرحة وقد تجنب جميع أنواع الأطعمة والبهارات وقد سمع عن قشر الرمان مع العسل لعلاج القرحة فما هى طريقة الاستعمال؟

من ناحية الحبوب التى تنتشر فى الفم وفى اللسان وتحته وفى اللثة من الداخل والخارج كل هذه الأشياء سببها المشاكل الموجودة فى المعدة، وكذلك الإمساك المزمن، وإذا شفيت المعدة من قرحتها وكذلك شفيت من الإمساك فسوف تنقطع تلك الحبوب، أما بالنسبة للإمساك المزمن فخذ قرنا إلى قرنين من ثمار السنا والذى يسميه العطارون بذور السنا، وهذه البذور توجد لدى بعض العطارين. خذ كما قلت قرنين وضعها فى كوب وقليل من الزنجبيل، وكذلك حبتين قرنفل (عويدى) وغط الكوب وأتركه ساعة ثم صفه وأشرب الماء وسوف بإذن الله تتحل مشكلة الإمساك، كرر هذه الطريقة يومياً ولمدة عشرة أيام فقط. أما فيما يتعلق بطريقة استعمال



قشر الرمان مع العسل ضد القرحة فيؤخذ ملء ملعقة حلى من مسحوق قشور ثمار الرمان وتمزج مع ملء ملعقة عسل أكل ويكون العسل من النوع النقى ثم تؤخذ لعقاً قبل الوجبة بربع ساعة.

■ ■ ■

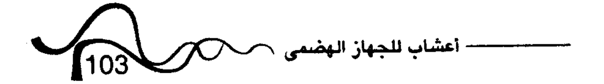
عــلاج
الإسهال والقيء

أولاً: الإسهال

الإسهال هو حالة قد تصيب الجميع بين الحين والآخر، وغالباً ما تستمر ليوم أو أثنين ولا تشكل خطورة.

الأسباب قد تكون:

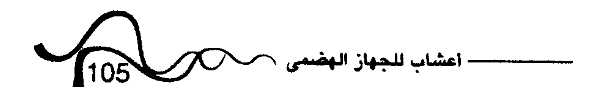
- عدوى بفيروس أو بكتيريا أو طفيليات
- ماء غير نظيف أو أكل فاسد
- تسمم غذائى
- حالة نفسية
- الإكثار من استعمال الملينات
- بعض الأدوية مثل المضادات الحيوية
- بعض أمراض الجهاز الهضمى



الحالات التى تتطلب الذهاب إلى الطبيب:

- فى الأطفال: جفاف الجلد والحلق، عدم التبول لمدة ٣ ساعات فى الرضع أو ٦ ساعات فى الأطفال الأكبر سناً، الشعور بالتعب والإجهاد، بكاء بدون دموع.
- فى الكبار: لون أسود فى البراز، الشعور بالعطش الشديد وعدم التبول بصورة طبيعية، دم فى البراز، ألم شديد فى المعدة، جفاف شديد فى الحلق، جفاف الجلد.
- إذا ما استمر الإسهال لمدة أكثر من ٤٨ ساعة مع ارتفاع درجة الحرارة.
- إذا كنت تستعمل بعض الأدوية التى قد تكون السبب فى الإسهال.
- إذا زادت عدد مرات الإسهال عن ٨ مرات يومياً
- فى حالة عدم وجود أى من العوامل السابقة يمكن العناية بالحالة فى المنزل عن طريق عمل الآتى:

- انتبه إلى أعراض الجفاف التى تحتاج إلى التدخل الطبى
- أكثر من شرب السوائل.
- الكبار: بمقدار ٢ كوب كل ساعة
- الأطفال أكبر من سنتين: حتى ٢ لتر يومياً، استشر الطبيب إذا كان الطفل يشكو من تقلصات عضلية أو يبدو عليه الضعف والإعياء
- الأطفال أقل من سنتين: ينصح باستعمال محلول معالجة الجفاف عن طريق الفم، كما ينصح باستمرار الرضاعة الطبيعية.
- السوائل التى يفضل استعمالها: الماء، الشوربة، شاى خفيف بالسكر، (خليط من أربع ملاعق سكر مع ٢ ملعقة ملح تذاب فى ٤ أكواب ماء)
- لا تستعمل المشروبات الساخنة أو الباردة جداً
- لا تشرب عصير التفاح (يمكن أن يزيد الأمور سوءاً خاصة فى الأطفال).



- قلل من الأكل الصلب فى أول أيام حتى تتحسن الحالة.

عندما يبدأ الإسهال فى التحسن

يفضل أكل الآتى:

- الموز، الأرز، خبز التوست. يفضل أن تبدأ بهذه المأكولات قبل تجربة أشياء أخرى.
- كل كميات قليلة من البطاطس المطبوخة، ابتعد عن اللحوم، الفول، ومنتجات الألبان.
- لا تأكل الأشياء الغنية بالألياف.
- لا تأكل الفواكه الطازجة.
- لا تأكل المقليات، أو الحلويات
- لا تشرب القهوة(تكون عنيفة على المعدة)
- لا تبدأ باستعمال الأدوية التى توقف الإسهال قبل ١٢ ساعة من بداية الحالة حتى يستطيع الجسم التخلص من الأشياء

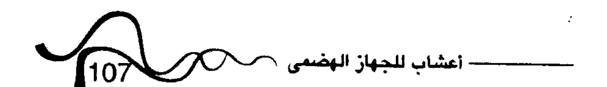
الضــارة الموجـودة فى المعـدة والتى سـبـبت الإسهال من البداية.

- فى حالة الرغبة فى استعمال المسكنات فى الأطفال لا تستعمل الأسبرين، ولكن ينصح بإعطاء الباراسيتامول.

إذا كانت لديك أية استفسارات أو أسئلة أستشر الطبـيب أو الصـيـدلى فـهـمـا الأقـدر على إفـادتك ومساعدتك فى الحفاظ على صحتك والتمتع بحياة سعيدة

عـلاج الإسهال

إن حـديث الحبـيب محـمـد رسـول الله صلى الله عليه وآله وسلم يذكرنى دوماً بعظمة فوائد العسل.. فهذا الرجل الذى جاء إلى الرسول ﷺ وقال له: أخى استطلق بطنه.. فـأمره الرسـول صلى الله عليه وآله وسلم بأن يسقيه عسلاً.. وكان الرجل متعجلاً لشفاء أخيه فرجع إلى النبى صلى الله عليه وآله وسلم وهو



يقول: لقد سقيته عسلاً فلم يزده إلا استطلاقاً.. وقد راجع الرجل الرسول ﷺ مرارا.. وفى كل مرة كان الرسول ﷺ يقول له: " اسقه عسلاً" وفى المرة الأخيرة رد عليه رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: (صدق الله.. وكذب بطن أخيك).. على ما جاء فى مسلم.. فهذا الرجل لم يصبر حتى يهضم العسل، وظن أن الأمر كالماء يروى الظمآن عقب شربه مباشرة ونسى بأن العسل غذاء ودواء لابد وأن نصبر عليه ولو ساعة لهضمه ليؤدى فاعليته.. وما رجع الرجل إلى دار أخيه حتى وجد أخاه قد شفى تماماً وكأنه فك من عقال.

وصفة أخرى:

لب الرمان الحامض مع بذوره حيث تأخذ رمانة وتزيل القشر الخارجى ثم تضع اللب بحبوبه فى الخلاطة وتخلطه جيداً وتشربه كاملاً مرة واحدة فى اليوم أو مرتين فى اليومين الاولين ثم بعد ذلك مرة فى اليوم، فى أى وقت من اليوم والله هو الشافى.

وصفة أخرى:

وقف الاسهال:

تأخذ قشور الرمان وتطبخها وتشرب ماءها ثلاث مرات فى اليوم، فانها توقف الاسهال، وتستمر فى هذا الشرب الى ان يتوقف الاسهال.

أو قشر الرمان مقدار قبضة كف مع نصف ملعقة صغيرة شبة مطحونه.الجرعة: ملعقة صغيرة على الريق.

المواظبة على أكل النبق يقطع الاسهال المزمن.

وصفة أخرى:

يؤخذ عصير الجرجير الممزوج بملعقة كبيرة من الحبة السوداء الناعمة، ويشرب كوب من ذلك ثلاث مرات حتى يتوقف الإسهال فى اليوم الثانى، ثم يتوقف المريض عن العلاج حتى لا يحدث إمساك.

وصفة أخرى:

١ - زبادى

٢- شرب علبة سفن اب

وصفة أخرى:

غلى عود القرفة فى الماء ومن ثم شرب كاس من هذا الماء او كأسين.

وصفة أخرى:

إسهال شديد / أم راشد تقول انها تعانى من اسهال شديد وصرف لها عدة أدوية ولكن لا فائدة من ذلك وتتعذب شديداً، حتى أنها اعطيت حقنة فى المستشفى لايقافه ولكن لا فائدة من ذلك وتقول هل من مغيث؟

- إحدى الأمهات لم توضح السبب الأول فى الاسهال وهل اجريت تحاليل لمعرفة فيما إذا كان سببه بكتيريا او دسنتاريا او خلاف ذلك وما هى الأدوية التى استخدمتها وكذلك نوع الحقنة التى اعطاك المستشفى هل هى حقنة فى الوريد او العضل او حقنة شرجية؟

وعلى أية حال هناك ادوية عشبية ان افادتك لم تضرك وهى جيدة اولها لب الرمان الحامض مع

بذوره حيث تأخذين رمانة وتزيلى القشر الخارجى ثم تضعين اللب بحبوبه فى الخلاطة وتخلطيه جيداً وتشربيه كاملا مرة واحدة فى اليوم أو مرتين فى اليومين الاولين ثم بعد ذلك مرة فى اليوم، فى اى وقت من اليوم، والوصفة الاخرى عقار عشبى مقنن يباع فى محلات GNC وهو على هيئة كبسولات واسمه بلبرى (Billbery) حيث تأخذين حبتين ثلاث مرات فى اليوم اى حبتين بعد كل وجبة والله هو الشافى.

ثانيًا: القىء

ومما قاله ابن سيناء والرازى فى القىء (بتصرف):

أفضل القىء على الريق ويجب أن يستعمل فى الشهر مرة أو مرتين. ومما يساعد على القىء وضع الإصبع فى مؤخرة الفم، أو استخدام ريشة مبلولة بزيت، فإن لم يتقيأ سقى ماء حاراً وزيتاً أو يسقى العسل والماء الفاتر، ومما يعين على ذلك تسخين

المعدة والأطراف فإن ذلك يحدث الغثيان وإذا أشتد فعل الدواء المقىء وأخذ فى العمل بسرعة فيجب أن يسكن المتقىء (المريض) ويستنشق الروائح الطيبة ويغمز أطرافه ويسقى شيئاً من الخل ويتناول بعده التفاح، واعلم أن الحركة تجعل القىء أكثر والسكون يجعله أقل.

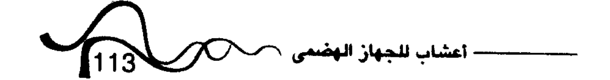
ويمكن أن تعرف القىء النافع من غير النافع بما يتبعه من الشهوة الجيدة والنبض والتنفس الجيدين وكذلك حال سائر القوى ويكون ابتداؤه غثياناً، وإن كان الدواء قوياً فإنه يؤذى ويكون ومعه لذع شديد فى المعدة وحرقة ثم يبتدئ بسيلان لعاب ثم يتبعه قىء بلغم كثير دفعات، ثم يتبعه قيئ شىء سيال صاف ويكون اللذع والوجع ثابتاً من غير أن يتعدى إلى أعراض أخرى غير الغثيان وكربه وربما استطلق البطن ثم يأخذ فى الساعة الرابعة يسكن ويميل إلى الراحة.

فإذا فرغ المتقىء من قيئه، غسل فمه ووجهه بعد القىء بخل ممزوج بماء ليذهب الشقل الذى ربما

يعـرض للرأس ويلزم الراحـة، وأمـا التـمـدد والوجع اللذان يعـرضـان تحت الشـراسـيف (أسـفل صـدره) فـينفع منهـمـا التكمـيـد بالماء الحـار والادهـان إن كـان القىء شديداً.

وينبغى ألا يأكل بعد القىء ولا يشرب لمدة ساعتين أو نحـوهـا، ويتـدرج بعـدهـا بـالأكل يبـتـدئ بالسـوائل الفـاتره، ويمـتنـع عن أكل كل غليظ عـسـر الهـضم، وليختار من الطعام ما هـو جيّد الجوهر سـريع الهضم، وأمـا اللذع الشـديد البـاقى فى المعـدة فـيـدفعـه شـرب المرقة الدسمة السريعة الهضم مثل مرق الدجاج.

ومن منـافـع القىء :أولى مـا يسـتـعـمل فـيـه القىء الأمـراض المزمنـة العـسـيـرة كـالاسـتـسـقـاء والصـرع والمالنخوليا (الجنون) والجذام والنقرس وعرق النسا. وكـان أبقـراط وهو أشـهـر الأطبـاء فى زمـانه يـأمـر باستعمـال القىء فى الشهر يومين متواليين ليتدارك الثـانى مـا قـصـر وتعسـر فـى الأول ويخـرج مـا يتحلب إلى المعدة، وأبقراط يضمن معه حفظ الصحة.



والقىء يستفرغ البلغم والمرة وينقى المعدة والأمعاء من المرار والأنزيمات التى تنصبّ إليها وتفسد طعامه فـإذا تقدمه القىء ورد طعـامه على نقاء ويذهب نفور المعـدة عن الدسـومـة وسـقوط شـهوتهـا الصـحـيحـة واشـتـهـاءها الحـريف والحـامض، ومـن فـوائده أنه يذهب الثقل العارض فى الرأس ويجلو البصر ويدفع التخمة وينفع من ترهل البدن ومن القروح الكائنة فى الكلى والمثانة وهو عـلاج قوى للجذام ولرداءة اللون والصـرع واليـرقـان والرعـشـة والفـالج وهـو من العلاجات الجيّدة لأصحاب القوباء اهـ.

محاذير القىء: ينبغى عصب العينين أو وضع اليد عليهما حال التقيؤ، ويجب أن لا تتقيأ المرأة الحامل والطفل ولا الشيخ الكبير.

علاج التقيؤ (الطراش):

يغلى القرنفل جيداً ويحلى بعسل النحل ويشرب فنجان قبل كل وجبة فإنه يوقف القىء ويمنع الغثيان.

اذا خلط النعناع بالخل وشرب قطع القيء.

وصفة اخرى:

قطعة ليمون حامض تغلى فى لتر ماء ويشرب منها فنجانان عند الشعور بالقيء.

ازالة القيء والم المعدة:

شرب كوب منقوع ماء النعناع

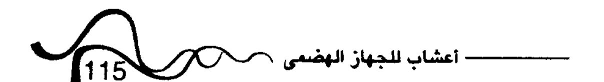
القيء: يؤخذ منذ ظواهره الأولى مزيج من ملعقة صغيرة من خل التفاح وربع قدح من الماء الساخن، وإذا استمر القيء وتفاقم يشرب صباحاً وقبل النوم مزيج من ملعقة صغيرة من خل التفاح ونصف قدح من الماء ويؤكل بعده قطعة بسكويت.

الغثيان:

اذا خلط النعناع بالخل وشرب قطع القيء

وصفة اخرى:

قطعة ليمون حامض تغلى فى لتر ماء ويشرب منها فنجانان عند الشعور بالقيء



عندى علاج مجرب للاستفراغ (الزوع) خاصتاً فى ايام البرد الذى يصيب الاطفال. لأن المعدة مثل التنور اذا كان بارداً لا يمسك الخبز وايضاً المعدة اذا دخل فيها الهواء البارد فان يرجع اى شىء يدخل فيه وعلاج ذلك بالزعفران تأخذ الزعفران المسحوق بمقدار ربع ملعقة الشاى وتنقع فى مقدار ملعقة كبيره (ملعقة الطعام) من الماء الفاتر ويشرب.

علاج الإستفراغ بالتوشية: وهى ايقاف التقيى الا اردادى بواسطة التوشاة وهى ملامسة أو كى أصابع المتقى حتى يزول العرض...والتوشيه هى اخذ عوداً به جمرة وتقرب من أظافر اليد والرجل حتى يتوقف المريض عن الاستفراغ

ويذكر فى أحد المنتديات أنه يستخدم فى التوشية أعواد الكبريت وتكون فوق اظافر القدم وباطن القدم وتستخدم كعلاج للناقر وهو مرض غالبا ما يحصل

اذا استمر الشخص جائع لمدة طويلة وأعراضه تقيئ وعدم رغبه فى الأكل وعند الأكل يستفرغ المريض.

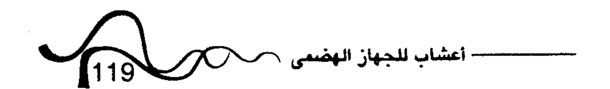
ـ أحدهم يقول إنه يعانى من القىء ويسأل فيما إذا كان هناك وصفة من الأعشاب حيث انه يعانى من هذه الظاهرة؟

- ولهذا الأخ: يمكنك أخذ مصطكى بمعدل ملعقة صغيرة وبضع حبات من الهيل ويدقان مع بعضهما وتوضع على نصف كوب ماء دافئ ويشرب مباشرة فإنه يقطع القىء بإذن الله.

ولعموم الآم البطن او غثيان سفوف يتكون من (ورق سدر جاف ـ يانسون -كمون-حلبة- نانخة- سكر نبات) تطحن وتأخذ ملعقة واحدة.

■■■

فقدان
الشهية للطعام



إن فقدان شهية الطعام لأمر عادى ويحدث كثيراً لدى فئة من الناس وفى مختلف الاعمار ويخضع لعدة عوامل قد يكون احدها سبباً كافياً لفقدان شهوة تناول الطعام أو ربما لنوع محدد من الاطعمة بصفة خاصة، حيث ان كثيرا من الناس لا يحب طعاماً معيناً اما لعقدة نفسية او ربما لعدم موافقة طعم ورائحة الاكل للشخص أو ربما لاسباب أخرى.

أسباب فقدان شهية الطعام:

- توجد عوامل كثيرة تؤدى إلى ضعف الشهية ومن أهم هذه العوامل، العامل النفسى، حيث ان القلق والتوتر والحزن تفقد الانسان قابليته للاكل. كما يعتبر ضعف الشهية عرضاً هاماً لعدة أمراض، بل ويعتبر ايضاً من

احد الاسباب الرئيسية لكثير من الأمراض التى تنتج عن ضعف التغذية مثل فقر الدم والانيميا وخلاف ذلك.

والطبيب البشرى أو النفسى الجيد يمكن ان يضع اصبعه على السبب الذى يؤدى إلى ضعف الشهية لدى المريض، وعندها يمكن وصف العلاج المناسب وتحديد الاساليب المناسبة لفتح الشهية للأكل.

المصادر الطبيعية لفتح الشهية

وتقوية الأجسام الهزيلة:

التمر واللبن

ينقع التمر فى الحليب لمدة ست ساعات ثم يأكله المريض حيث يفتح شهوته للطعام. ولا شك ان هذين المصدرين يعتبران من اغنى المواد بالمعادن والفيتامينات والاحماض الامينية والسكريات والبروتين والمواد الدهنية حيث يعتبر من أفضل المغذيات، ويجب على الاشخاص المصابين بالسكرى عدم استعمال هذه الوصفة.

الحلبة

يعتبر مغلى الحلبة من المواد المشهية للأكل والطريقة ان توخذ ملء ملعقة من الحلبة البلدى وتوضع فى ملء كوب ماء ثم يغلى على النار لمدة ٤/١ساعة ثم يصفى ويشرب بعد تحليته بالعسل أو السكر قبل الوجبة الغذائية بنصف ساعة.

الخل

يستعمل خل العنب أو التفاح وذلك باضافته إلى السلطة وتضاف ملعقة صغيرة من الخل إلى ملء كوب ماء الموجود على مائدة الطعام وتشرب على فترات خلال وجبة الغذاء حيث يساعد على فتح الشهية وعلى بلع الطعام.

ام الالف ورقة

ام الاف ورقة تعرف ايضاً بالاخيليا ام الالف ورقة وكذلك بأسم حشيشة النجارين والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق العشبة الجافة أو من

مفروم العشبة الطازجة وتوضع فى كوب زجاجى ويضاف لها ماء مغلى، ثم يغطى الكوب ويترك لمدة ١٥دقيقة وبعدها يصفى ويشرب مرة فى الصباح بعد الفطور وآخر بعد العشاء مباشرة.

الترمس

من المعـروف ان الترمس غنى بالكالسيوم والفوسفور والترمس يحسن الشهية ويقوى الجسم والطريقة ان يوخذ ٢٥٠جم من بذور الترمس وينقى جيداً ثم ينقع فى الماء لمدة ٢٤ساعة متتالية على ان يغير الماء كل ست ساعات ويجمع الماء جانباً، ثم يغلى بعد ذلك مع كمية جديدة من الماء لمدة ساعة على النار ثم يصفى الماء ويعاود نقعه مرة أخرى بعد ذلك لمدة ٢٤ساعة أخرى ثم يصفى ويؤكل بعد ان يضاف عليه قليل من الملح والليمون. هذه الوصفة جيدة ايضاً للمصابين بالسكر حيث انها تخفض نسبة السكر. يمكن ان يستعمل ماء منقوع الترمس كغرغرة جيدة للاسنان وغسول جيد للشعر بالنسبة للجنسين.

اليانسون

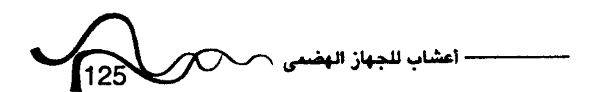
تحتوى ثمار اليانسون على زيوت طيارة واهم مركباته الانيثول والذى يساعد على عملية الهضم والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة من ثمار اليانسون وتوضع فى كوب ثم يملأ بالماء المغلى ويترك لمدة ١٥دقيقة ثم تصفى ويشرب مرة بعد الفطور واخرى بعد العشاء وهذه الوصفة جيدة لفتح الشهية.

الزيزفون

ويعرف الزيزفون ايضاً بالتيليو ويعتبر الزيزفون من الاعشاب الفاتحة للشهية والمقوية للجسم حيث يؤخذ ملء ملعقة شاى فى كوب ثم يملأ بالماء المغلى ثم يغطى لمدة ١٥دقيقة ويصفى ويشرب قبل تناول الوجبات طوال اليوم.

الثوم

الثوم يعتبر اغنى الاعشاب بالمواد الفعالة واكثرها تأثيراً على عدة أمراض بالاضافة إلى ذلك فهو



مشهى جيد ويعطى الجسم قوة لا نظير لها وهو بحق غـذاء ودواء وتناول افصـاص الثـوم مع الطعـام أو مع السلطة بواقع ٣- ٦افصاص فى اليوم الواحد ويمكن اكله طازجاً أو مطبوخاً.

البصل

من المعروف ان البصل يفتح الشهية للطعام وعليه فإنه يؤخذ حبة بصل فى حجم بيضة الدجاجة وتؤكل مـرة مع الغـذاء واخـرى مع العـشـاء يومـيـاً. والبـصل يغـذى ويطهـر الامـعـاء ويقـوى البـدن ويقـتل جـراثيم المعـدة. ويجب تناول بقدونس طازج بعـد أكل البـصل لايقاف رائحة البصل المعروفة.

السذاب

يعـتـبـر السـذاب احد النبـاتات العطرية الفـاتحـة للشهـيـة حيث تؤخذ عدة أوراق طازجة من السذاب الذى يـزرع فى اى مكان وينمـو بشكل عـفـوى فى المناطق الجنوبية من المملكة وتؤكل طازجة مع الخبز.

الزعتر

يعتبر الزعتر من اشهر النباتات التى تستخدم فى بلدان حوض البحر الابيض المتوسط حيث يستعمل على نطاق واسع كمشهى وايضاً يزيد من قوة التحمل ومقو لجهاز المناعة والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة من الزعتر وتذر فوق الطعام أو تخلط مع زيت زيتون أو زيت سمسم ويؤكل مع الخبز.

الشوفان والقمح والشعير

يؤخذ كميات متساوية من طحين الشوفان والقمح والشعير المنخول ثم تمزج معاً ويوضع وعاء على النار به ماء يوازى حجم الدقيق المخلوط وعند بداية الغليان يذر الدقيق فوق الماء ويحرك تحريكاً جيداً ويضاف الدقيق شئياً فشيئاً مع التحريك المستمر حتى تنتهى كمية الدقيق وتتكون عصيدة رخوة ثم يضاف لها قليل من عسل النحل الأصلى وتؤكل مع الوجبات أو منفصلة عنها وتعطى للأطفال بشكل أكبر لما فيها من فوائد جمة.

عرق السوس

لقد تحدثنا كثيراً عن عرق السوس وذكرنا أنه يحتوى مواد مشابهة للكورتيزون ولكنها لاتسبب الأعراض الجانبية التى يسببها الكورتيزون. ويعتبر العرق سوس من افضل العقاقير فى علاج أمراض الدم وعليه فإنه مفيد لعلاج فقر الدم ولكن يجب عدم استعماله من قبل المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم والجرعة من مسحوق جذور العرق سوس هى ملء ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء بارد ويحرك جيداً ويشرب مرة واحدة فى اليوم.

ثمار الكبابة الصينى

الكبابة الصينية تشبه فى شكلها الفلفل الأسود إلا أنه يوجد بها بروز صغير فى طرفها من ناحية السرة وتحتوى الكبابة الصينى على زيوت طيارة وقلويدات وتعتبر من أفضل المشهيات، حيث يؤخذ

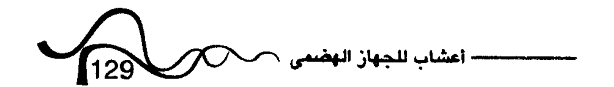
ملء ملعقة شاى من مسحوقها بعد كل وجبة. كما أنها مهضمة ومهدئة.

الكرفس

الكرفس أحد النباتات المشهورة التى تستعمل مع السلطة أو يؤكل كما هو أو يعمل منه مسلوقاً والكرفس يحتوى على أهم المواد المفيدة لجسم الإنسان مثل فيتامينات أ،ب،ج وكذلك معادن الكالسيوم واليود والحديد والنحاس والمنجنيز، والماغنيسوم، والبوتاسيوم، والفوسفور، ويعتبر من فواتح الشهية المشهورة.

الشاكوريا الخضراء

من المعروف أن للشاكوريا الخضراء الطازجة تأثيراً لفتح الشهية ومعروف أن فقراء الفلاحين يعتمدون عليها كغذاء رئيسى مع الجبن وخاصة الجبن القديم المعروف "بالمش" ويمكن أكل أى كمية منها فهى مهضمة وفاتحة للشهية.



الكمون

يعتبر الكمون من أشهر التوابل ومن أشهر المشهيات وأفضل طريقة لاستعمال الكمون كمشه هو ذر مسحوق الكمون على شرائح الطعام مع قليل من الخل.

أوراق الجوز

تستخدم أوراق الجوز الطازجة كمشهية حيث تؤخذ قبضة اليد وتوضع فى كوب ثم يضاف عليها ماء مغلى حتى يمتلئ الكوب ثم يقلب جيداً ويترك لمدة ١٥دقيقة ثم يصفى ويشرب على جرعات صغيرة بواقع ١/٣الكوب مع كل وجبة غذائية.

القرنبيط

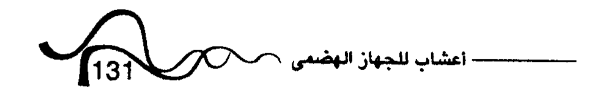
القرنبيط والذى يعرف أيضاً باسم القنبيط عبارة عن نبات شتوى ولايؤكل عادة مطبوخاً ويعتبر القرنبيط حسب الأبحاث من أكثر الخضروات تقوية للجسم نظراً لاحتوائه على الفوسفور ويجب عدم

تناوله مع الفول السوادنى لكى لايحدث انتفاخات او غازات فى المعدة.

فقدان الشهية العصبى

مرض عاطفى يرفض فيه الشخص الطعام ويحدث بصفة رئيسية وسط الفتيات المراهقات وكذلك النساء الصغيرات وكلمة فقدان الشهية تعنى انعدام الرغبة فى تناول الطعام، لكن مرضى فقدان الشهية قد يكونون جوعى للغاية أغلب الوقت ولكنهم يعرضون عن الطعام لأسباب قد تكون نفسية.

ومصطلح فقدان الشهية العصبى تمت صياغته لأول مرة بواسطة طبيب كان يكتب فى الجريدة الطبية الانجليزية المعروفة باسم (لانست) استخدم هذا المصطلح ليصف الناس الذين رغم ضعفهم ونحافتهم يصرون على أنهم فى حاجة لإنقاص وزنهم وأنهم لا يأكلون كمية من الطعام تكفى لبقائهم أحياء.



فقدان الشهية العصبى هو اضطراب فى الأكل يتميز برفض الأكل يصل لدرجة الموت جوعاً وبعض مرضى فقدان الشهية يتعرضون لنوبات من شره غامر للطعام يلتهمون خلالها كميات كبيرة من الطعام وفيما بعد يجبرون أنفسهم على التقيؤ ويطلق على هذه الحالة الافراط وقد يحدث هذا منفرداً، أو مرحلة لاضطراب آخر يتعلق بالأكل، وهو ما يسمى بالقهم العصبى. وخلافاً للناس الذين يأكلون أكثر من حاجتهم، فإن المصابين بالشره المرضى، لا يستطيعون عادة التوقف عن الافراط فى الطعام، حينما يبدؤون فى الأكل ولكنهم يأكلون حتى تمتلئ معدتهم أكثر من اللازم، الى درجة لا يمكنهم معها تناول المزيد. ويقوم معظم المصابين بالشره المرضى بعد تناولهم الطعام بإسراف بالتخلص مما أكلوه عن طريق التقيؤ او بأخذ كميات كبيرة من المسهلات لإفراغ أمعائهم وكذلك مدرات البول وهكذا فإن معظم المصابين بالشره لا تزيد أوزانهم.

شوك اللبن

ويعرف أيضاً باسم كعيب أو الحرشف البرى وهو نبات شائك ثنائى الحول يصل ارتفاعه إلى ١، ٥ متر له أوراق شوكية بيضاء ذات عروق واضحة وأزهار ذات لون بنفسجى جميل.. الموطن الأصلى للنبات بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط.. الجزء المستعمل من النبات البذور والأزهار يعرف النبات علمياً باسم cardus marianus يحتوى النبات على ليغنانات الفلافون وأهم مركب فيها مركب السيليمارين ومواد مرة ومتعددات الاسيتلين وأهم استخداماته وقاية الكبد وينبه افراز الصفراء ويزيد انتاج حليب الثدى ومضاد للاكتئاب.. وقد أثبتت المعامل الألمانية ان مركب السيليمارين له تأثير شديد لوقاية الكبد ويحافظ على عمله ويحول دون التلف الذى تسببه المركبات العالية السمية.. وقد استخدم

هذا النبات فى المانيا بنجاح لعلاج التهاب الكبد وتشمع الكبد .. ويستعمل لعلاج مرض فقدان الشهية العصبى.

النفل البنفسجى

ويعرف أيضاً باسم نفل المروج وهو نبات عشبى معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٠ سم له ساق منتصبة شعراء وأوراق ثلاثية عليها علامات هلالية وأزهار ارجوانية.. الموطن الأصلى للنبات أوروبا وآسيا وقد وطن فى أمريكا .. الجزء المستعمل من النبات الأزهار.. تحتوى الأزهار على فلافونيدات وأحماض فينولية مثل حمض الساليسيليك وزيت طيار وأهم مركب فى الزيت الطيار وهو ساليسيلات المثيل وكحول البنزيل وسيتوستيرول ويحتوى على نشا وأحماض دهنية وقد استخدم النفل فى العلاج منذ القدم وهو منظف للكبد ويطهر مجرى الدم وهو يستخدم لعلاج مرض فقدان الشهية العصبى.. ونظراً لأن الفلافونيدات فى هذه النبتة مولدة

للاستروجين فإنه يفيد فى مشاكل سن اليأس وللعشبة مفعول مانع للحمل عند الأغنام.

الهندباء البرية

الهندباء البرية عشب معمر ذو جذور عميقة يصل ارتفاعها إلى ١، ٥ متر لها سيقان شعراء وأوراق مستطيلة وأزهار زرقاء والموطن الاصلى للنبات أوروبا وتنمو أيضاً فى شمال افريقيا.. والجزء المستعمل من النبات الجذور والأوراق والأزهار.. يعرف النبات علمياً باسم chicoriumlntybus.

تحتوى الهندباء البرية على حوالى ٥٨، من الأينولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وفيتامينات ومعادن.. تستخدم الهندباء البرية فى إعادة بناء الكبد وتطهر مجارى الدم ومقوية للمرارة وتدعم عمل المعدة والكبد وتنظف الجهاز الهضمى وتستعمل الأوراق والأزهار كمساعدة على عملية الهضم وفى علاج مرض فقدان الشهية العصبى.

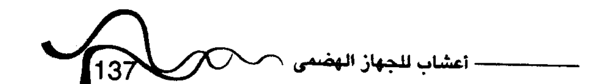
نبات متسلق معمر يرتفع إلى حوالى ستة أمتار.. أوراقه قلبية الشكل وأزهاره خضراء صغيرة تتجمع فى شكل عناقيد.. الجزء المستعمل من النبات الجذور.. الموطن الأصلى لنبات اليام البرى أمريكا الشمالية والوسطى وقد وطن اليوم فى المناخات المعتدلة وشبه المدارية حول العالم.

يعرف النبات علمياً باسم Discorea villosa تحتوى الجدور على مواد صابونية سترويدية من أهمها الديوسين كما تحتوى على فيتوستيرولات مثل بيتاسيتوسيترول ويحتوى على قلويدات ونشا.. يستخدم النبات على نطاق واسع فهو المولد النباتى للديوسجنين Diosgenin وهو مادة شبيهة بالستيرويد الذى كان نقطة الانطلاق فى صنع أول حبة مانعة للحمل.. وكان النبات يؤخذ تقليدياً فى أمريكا الوسطى لتفرج آلام الحيض والمبيض والولادة.. ان اكتشاف مادة الديو سجنين الذى له مفعول مضاد للالتهاب يدعم

استخدامه فى علاج حالات الروماتيزم.. كما يساعد اليام البرى فى تفريج آلام المغص والتوتر العضلى ويعتبر النبات علاجاً فعالاً للمشكلات الهضمية بما فى ذلك التهاب المرارة ومتلازمة الأمعاء الهيوجة.

الزنجبيل

الزنجبيل نبات عشبى معمر يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم له أوراق رمـــحـــيـــة الشكل وسنابل من الأزهار البيضاء والصفراء. الجزء المستخدم من الزنجبيل هى جذاميره. الموطن الأصلى للزنجبيل آسيا ويُزرع فى جميع المناطق المدارية. يُعرف النبات علمياً باسم zingiber officinale. تحتوى جذامير الزنجبيل على زيت طيار وأهم مركب فيه هو الزنجبرين الذى تشكل نسبته ما بين ٢٠ إلى ٣٠، كما يحتوى على اوليوريزن وأهم مركب فى هذه المجموعة هو مركب الجنجرول والشاغول. يستخدم الزنجبيل كتابل ومنكه ولكنه يعد من أفضل الأدوية فى العالم وقد حظى بخصوصية فى آسيا منذ أزمنة قديمة.



لقد خضع الزنجبيل لأبحاث مستفيضة وتعود فوائده العلاجية إلى حد كبير إلى زيته الطيار ومحتواه من المواد الراتنجية الطيارة (Oleoresins). يعد الزنجبيل من أفضل الأدوية لعلاج دوار السفر. وقد كشفت التجارب التى أجريت فى مستشفى بارثولوميد بلندن ١٩٩٠ أن الزنجبيل أكثر فعالية من الدواء التقليدى فى تفريج غثيان ما بعد العمليات الجراحية. ويعد الزنجبيل علاجاً ممتازاً لكثير من الشكاوى الهضمية، مثل عسر الهضم والغثيان والريح والمغص وغثيان الصباح، كما أن خصائص الزنجبيل المطهرة مفيدة جداً للعداوى المعدية المعوية بما فى ذلك بعض أنواع التسمم الغذائى. كما أن الزنجبيل ينبه الدورة الدموية ويساعد على تدفق الدم إلى السطح مما يجعله علاجاً مهماً لضعف دوران الدم فى اليدين والقدمين وبتحسن الدوران يساعد الزنجبيل فرط ضغط الدم، كما أنه يزيد التعرق ويساعد فى خفض درجة حرارة الجسم أثناء الحمى.

والزنجبيل مدفئ وملطف ومفيد للسعال والزكام والانفلونزا وغير ذلك من المشكلات التنفسية.

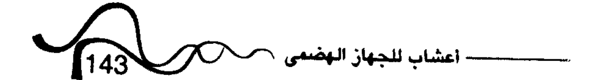
ويستعمل الزنجبيل لعلاج فقدان الشهية العصبى.

■ ■ ■

عــلاج
أنــواع أخــرى
من الإمساك

الامساك بنوعيه المعتاد هو الحالة التى تكون فيها الفضلات فى الامعاء من الصلابة بحيث لا تمر بسهولة داخل الامعاء وبالطبع يترتب على ذلك شعور بعدم الراحة أو اعراض غير مريحة، وعدد المرات التى تتحرك فيها الامعاء تتفاوت تبعا لبنية الجسم الذاتية وطبيعة الامعاء وعادات الاكل والنشاط البدنى وكذلك عادات الشخص.

ويظن اناس كثيرون ان المتوسط العادى للحركة اليومية للامعاء هى مرة واحدة «اى ان الفرد يتبرز مرة واحدة فى اليوم الواحد» وعلى الرغم من ذلك بعض الاصحاء تتحرك امعاؤهم مرة واحدة كل يومين أو ثلاثة ايام وعلى الرغم من ذلك فانهم لا يشعرون باى امساك.



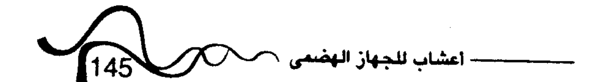
والمغالاة فى الاهتمام بوظيفة الامعاء قد تجعل الامساك يبدو فى صورة يبالغ فيها الافراد بحيث يصبح مبالغا فيه عن حقيقته بل ان هذه المبالغة وهذا الاهتمام الزائد فى حد ذاته هو الذى يسبب الامساك.

ومع ان الامساك مقلق ومنغص للراحة وانه من الممكن ان يؤدى الى متاعب اخرى فى الشرج كالبواسير مثلا فانه فى حد ذاته غير ضار ومن الميسور تصحيحه.

وينشأ الامساك من مجرد قصور فى القولون عن تأدية وظيفته من حيث مرات التفريغ التى قد ينتظرها المرء وبعد ان يتم هضم الطعام فى المعدة والامعاء الدقيقة تمر الفضلات فى الامعاء على شكل مادة سائلة ويجرى امتصاص الماء منها فى الامعاء الغليظة واذا بقيت الفضلات فى الامعاء الغليظة وقتا متماديا فى الطول فإن مقدار الماء الممتص يبلغ منه الكثير بحيث تصبح الفضلات صلبة متعذراً مرورها

وهذه الفضلات والبراز تدفع فى الامعاء الغليظة قدما بواسطة سلسلة من الحركات المعوية الشبيهة بالتموجات وتسمى «الحركات الدودية» التى تقوم بها حركات الامعاء وفى بعض الناس وخصوصاً كبار السن. تكون هذه الحركة الدودية ضعيفة مما يقتضى أن يصف الطبيب لهم الزيت الملين المعتدل الفعلى مثل «زيت الخروع» وذلك حتى يتمكنوا من إخراج فضلات البطن بصورة شبه مريحة.

وعادات الأشخاص المعيشية من أهم أسباب الإمساك أو عدمه فالغذاء غير السليم أو غير المناسب للإنسان والعادات الخاطئة فى طريقة إخراج فضلات البطن والتوتر العصبى والعاطفى والمغالاة فى الاهتمام بعمل الأمعاء والمعدة وقلة ممارسة الرياضة البدنية وقلة ممارسة رياضة المشى بصفة خاصة يوميا تحدث آثارها المباشرة فى إحداث الإمساك ومن الممكن أن يكون من الأسباب العضوية للإمساك أن يكون هناك إعاقة



تمنع الفضلات من المرور فى الأمعاء كما هو الحال فى الفتوق والأورام والأورام السرطانية.

والإمساك الناشىء عن مثل هذه العوائق يحل فى الغالب فجأة ومن ثم كان من الحكمة فى مثل هذه الحالات استشارة الطبيب المتخصص فإنه قد يستطيع أن يكشف السرطان فى الوقت الذى يكون قابلاً فيه للعلاج والشفاء. والإمساك الذى مضى عليه مدة مع مريض الإمساك «الإمساك العتيد» يمكن أن يسبب أعراضاً منغصة للراحة مثل القىء والغثيان. وما يسمى «حمو الجوف» والصداع والمضايقة فى الشرج والأمعاء والتى قد تستمر إلى أن يمر البراز وهذه الأعراض لا ترجع إلى امتصاص السموم من الفضلات على ما يعتقده بعض الناس ولكنها قد تكون رد فعل من الأعصاب يحدث عندما يتمدد الشرج من أثر ما يحتوى عليه من المواد، وهذه الحالة بالطبع مقلقة للراحة ولكنها غير ضارة، ومن الصواب أن يكون هناك ميعاد

خاص للتوجه إلى دورة المياه «المرحاض» فى الصباح وقد يعين على قضاء الحاجة شرب مشروب ساخن قبل الذهاب الى دورة المياه ويفيد رفع القدمين على كرسى الحمام الصغير فى تسهيل هذه المهمة.

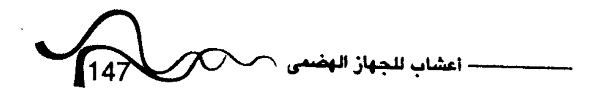
واذا لم يستجب الامساك بالمعالجة بزيادة الخضروات الطازجة فى الطعام والفواكه الملينة مثل البطيخ وانواع الشمام المختلفة والزيوت النباتية مع السلاطة فقد يكون من الصواب استعمال الحقنة الشرجية فمن الممكن تعاطى ملين معتدل مثل «زيت الخروع» شربا ولكن لا يتم ذلك الابعد استشارة الطبيب المتخصص فى الامراض الباطنية.

طرق علاج الإمساك

بالأعشاب والنباتات الطبية

١. أزهار البابونج :

يستعمل مغلى ازهار « البابونج » المخفف فى درجة حرارة ٧٣° مئوية كعمل حقنة شرجية فى علاج



الامســاك عند الاطفـال وفـى الصـبـاح قـبل الفطور وذلك باستعمال مغلى « ازهار البابونج» الدافئ.

٢. البطيخ :

تناول « البطيخ » قبل أو بعد الاكل يخلص من الامساك.

٣. التوت:

يؤكل « التوت » الكامل النضج لعلاج الامساك.

٤. التين الجاف:

ينقع من ٣-٤ ثمار من التين الجاف فى كوب من الماء البـارد فـى المســاء وعند الصـبــاح تؤكل هذة الثمار المنقوعة ويشرب ماؤها على الريق.

٥. التين البرشومى:

لعلاج الامساك ايضا تطبخ ثلاث أو اربع ثمار «تين برشـومى» طازجـة مـقطعـة فى قـدح من «الحليب» مع حوالى ١٢حبة من «الزبيب» ويشرب ويمضغ الخليط صباحا على الريق.

٦ . الثوم:

تناول الثـوم على الريق صبـاحـا يلين البطن ويمنع الامسـاك ٢ فص فـقط يومـيا قبل الافطار مع شرب كوب ماء بارد نسبيا معه للتبليع.

٧ . الحلبة :

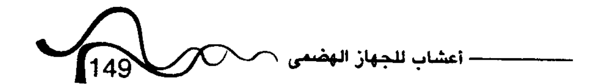
شـرب مغلى الحلبة يزيل الإمساك وذلك بواقع ملعقة صغيرة حلبة مطحونة مع كوب ماء مغلى.

٨ . الحماض:

يستعمل حماض حميض فى علاج الامساك خاصـة عند الشيـوخ وذلك بتناول حقنة منه فى اليوم مع السلطات أو شرب ملعقة أو ملعقتين من عـصيـره المحلى بالسكر يومـيـا وهذه التـجـربة معروفة فى بلاد الشام وتركيا والعراق وايران.

٩ . زيت الخروع:

شرب ملعقة صغيرة من زيت الخروع فى وسط وجبة الغذاء يلين الامعاء ويزيل الامساك بسـرعة.



وهى طريقة حقيقية لإزالة الامساك بطريقة عملية وسهلة.

١٠. السبانخ:

تحتوى السبانخ على ألياف الا ان هذه الالياف سهلة الهضم لذا فانها تفيد فى تليين البطن جزئيا فى حالة وجود امساك بها وكذلك تناول الملوخية فى الوجبة الغذائية لمريض الامساك.

١١. السلق:

يستعمل مغلى ٢٥-٥٠ جراما من السلق الطازج فى لتر من الماء كشراب لعلاج حالات الامساك ويشرب فاترا بعد تصفية المغلى جيدا فى مصفاة وقد يفرم السلق فى مفرمة اللحم أو الكبة بعد تقطيعه.

١٢. زيت السيرج:

تؤخذ ملعقة صغيرة من زيت السيرج فى وسط وجبة الغداء كملين للقضاء على الامساك وفى حالة عدم توافر زيت السيرج يستعاض عنه بملعقة زيت ذرة.

١٣. الشمام:

تناول الشمام كفاكهة صيفا بعد الاكل يذهب الامساك بصورة هادئة ولطيفة.

١٤. العدس:

تناول العدس مطبوخا يكافح الامساك ويلين الامعاء بصورة تدريجية.

١٥. العنب :

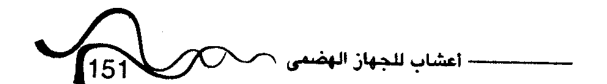
أكل العنب بعد الاكل يزيل الامساك خصوصا العنب البلدى أو الفيومى ويمنع من لديه مرض السكر منه.

١٦. الفراولة:

تناول الفراولة بعد الاكل يزيل الامساك بسرعة وذلك بواقع ربع كيلو يوميا بعد الاكل.

١٧. نخالة القمح:

يفيد مغلى نخالة القمح مع قليل من العسل فى حالات الامساك.



١٨. الزيت الحار:

تناول ملعقة زيت بذر كتان «زيت حار» فى منتصف وجبة الطعام يزيل الإمساك تدريجيا ويمكن تكرارها حسب استجابة المريض وطبقا لحالته.

١٩. الكركديه:

تناول مغلى الكركديه يزيل الامساك . بواقع ملعقة صغيرة من ازهار الكركديه مع كوب ماء مغلى ويفضل طحن الكركديه جيدا قبل الاستعمال.

٢٠. كراوية:

شرب مغلى الكراوية يزيل الإمساك، ويحسن احوال الامعاء بواقع ملعقة صغيرة مع كوب ماء مغلى.

٢١اللفت:

تناول مخلل اللفت يزيل الإمساك، الا انه يمنع عن مرضى ارتفاع ضغط الدم.

٢٢. اللوز:

تناول اللوز يزيل الإمساك ولا يجب الاكثار منه «٣» ثمرات يوميا ويمنع عن مرضى البول السكرى.

٢٣. النعناع:

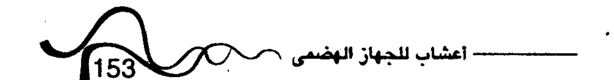
شرب مغلى النعناع الطازج الاخضر أو المجفف يزيل الامساك والام المعدة . مجرب كما انه منشط للامعاء وللجسم عموما . ويمنع عن الحوامل فى أشهر الوحم لأنه يساعد على القىء.

٢٤.نارنج:

شربات نارينج بواقع ملعقة كبيرة لكل كوب ماء يزيل الامساك والمغص المعوى.

٢٥.الشاكوريا:

للتخلص من الامساك يغلى ٤ أعواد من الهندباء أو الشاكوريا الخضراء - التى تنمو بجوار الترع والمساقى بالأرياف - بعد تقطيعها جيدا حيث تغلى لمدة ١٠ دقائق لكل لتر من المشروب . ويشرب



اربعة اكواب من المغلى يوميا خلال الطعام للتخلص من الامساك.

٢٦ . جذور الشاكوريا:

جذور الهندباء أو الشاكوريا المجففة تحمص وتخلط بالقهوة فهى تقوى الامعاء وتقضى على الامساك.

٢٧ . مغلى الحلبة:

يصف الاطباء مغلى الحلبة أو مسحوقها لمعالجة الامساك ويعمل مغلى بذور الحلبة باضافة ملعقة صغيرة من مسحوقها الى نصف لتر من الماء وغليه دقيقة واحدة فقط . ويصفى بعدها المغلى ويشرب بجرعات صغيرة متعددة « ملعقة صغيرة كل ساعة».

٢٨ . التفاح :

من الوصفات الشعبية الناجحة جدا ان يستعمل التفاح المشوى فى ازالة الامساك المستعصى ويلين البطن «اكلا».

٢٩ . مخلل الكرنب:

أثبتت التجارب العلاجية ان الكرنب يستعمل مخللا مختمرا لمعالجة الامساك المزمن، ولعمل المخلل يفرم الكرنب فرماً ناعماً ويمزج مع ملح الطعام بنسبة خمسين جراما من الملح العادى لكل كيلو جرام من الكرنب، وتضاف اليه كمية من بذور الكراوية ويوضع فى اناء فخارى أو خشبى ويغطى ببعض اوراق كرنب غير مفرومة ثم بقطعة من الخشب على ان ندخل هذه داخل إناء فخارى ونثقل بحجر ثقيل «منظف بالماء الساخن والصابون» لكبسه وتسهيل تخمره ويؤكل بعد ٣ـ٥ أيام مع الطعام الى ان يزول الامساك المزمن ويلاحظ عدم استخدام الملح الرشيدى فى عمل المخللات إطلاقا وتمنع هذ الوصفة عن ذوى الضغط العالى.

٣٠. الطماطم :

أثبتت التجارب العلاجية الناجحة ان تناول عصير الطماطم بمقدار كوب واحد يوميا يذهب

الامساك ويعيد حيوية الامعاء كما انه يعتبر مغذيا للجسم والبدن وهى طريقة مجربة ومعروفة فى مصر ومفيدة عمليا ويلاحظ ان قشر طماطم لا يهضم بسهولة ولذا يخرج مع البراز.

٣١ . اللبن الحليب:

يؤخذ كوب من اللبن البارد المذاب فيه ملعقة عسل صباحا ومساء فإنه يلين المعدة والامعاء ويطهرهما تطهيرا ويفضل ان يؤكل معه « شمع عسل النحل».

٣٢ . اللبن والبصل:

تبشر بصلة فى لبن ويشرب. فإن ذلك يفك الامساك بلا اسهال ويضبط حركة المعدة من اول مرة ومن الممكن تكراره حتى يزول الامساك اذا استمرت حالة الامساك.

نصائح مهمة لمن يعانون من الإمساك

١ـ على كل من يعانى من الإمساك أن يمارس أى نوع من أنواع الرياضة البدنية والتى من شأنها

تنشيط الكبد وزيادة افراز الصفراء. وذلك مثل رياضة المشى كأقرب الامثلة ويحظر العدو «الجرى» لكبار السن فوق ٥٠ عاما حتى لا يقعوا فى المحظور.

٢. يجب ان يتناول كل من يعانى من الامساك شوربة خضار والخبز الاسمر «الخبز البلدى» والخضروات الناضجة بعد غسلها جيدا اما الفواكه فيجب عليهم ان يكثروا من تناول التين والبرقوق والتفاح والموز.

٣. على كل من يعانى من الام الامساك ومضايقاته ان يشرب كمية وافرة من المياه بمعدل ٢.٣ لترات فى اليوم الواحد.

٤. يجب ان يمتنع المصابون بالامساك عن تناول الفطائر والبيض المسلوق والشاى.

٥. للوقاية من الامساك وحموضة المعدة يمكن تناول الموز واللبن إما فى شكل شراب مضروب فى

الخلاط أو يتناول احداهما منفردا على حدة « كوب لبن واحد +اصبع ثمرة موز واحدة».

٦- يفيد تدليك البطن تدليكا دائريا فى اتجاه عقارب الساعة لعدة دقائق كل صباح قبل مغادرة الفراش فى تحريك البراز فى الامعاء الغليظة وهى طريقة قديمة وعملية.

٧- يستخدم زيت البرافين لمنع الامساك بواقع ملعقة صغيرة كل صباح ومساء فى وسط الطعام.

٨- يفيد تمرين مد وثنى الجذع إلى أمام وإلى أعلى فى تحريك البراز فى الامعاء الغليظة وذلك قبل التوجه لقضاء الحاجة صباحا.

٩- يمكن الحصول على زيت البرافين من الصيدلية أو من العطارين المتطورين لضمان ان يكون طازجا ويحظر استخدام زيت البرافين ذى اللون الاصفر.

■ ■ ■



